



## 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

### Detailauswertung

**Heitkemper, Monika**

Verein: Die Letzen werden die Ersten sein  
Startnummer: 720

Strecke: 10,00 km  
Volkslauf

Kategorie:  
Frauen W40

**Gesamt-Zeit: 59:14**

Geschwindigkeit: 10,13 km/h  
Laufleistung: 5:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 149 (von 167)

Strecken-Platzierung/Frauen: 31 (von 40)

Bestzeit der Strecke: 40:24

Kategorie-Platzierung: 4(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 45:40