



## 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

### Detailed evaluation

**Heitwerth, Mona**

Club: LG Ems/TuS Freckenhorst

Number: 487

Course: 2.30 km

Schülerlauf

Category:

weibliche Schüler B

Total time: 11:11

Speed: 10.73 km/h

Running performance: 4:52 min/km

Rank in course/Total: 56 (of 283)

Rank in course/Women: 16 (of 146)

Best time in course: 9:24

Rank in category: 5(of 38)

Best time in the category: 10:34