



## 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

### evaluación detallada

#### Spahija, Shkemdie

Asociación: Hauptschule Hinter den drei Brücken  
Dorsal: 390

recorrido: 2.30 km

Schülerlauf

categoría:

weibliche Schüler A

tiempo total: 14:09

velocidad: 8.48 km/h

rendimiento en carrera: 6:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 180 (de 283)

posición en el recorrido/Women: 70 (de 146)

mejor tiempo del recorrido: 9:24

posición en la categoría: 5(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 9:48