



## 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

### evaluación detallada

**Heitkemper, Monika**

Asociación: Die Letzen werden die Ersten sein  
Dorsal: 720

recorrido: 10.00 km  
Volkslauf

categoría:  
Frauen W40

tiempo total: 59:14

velocidad: 10.13 km/h  
rendimiento en carrera: 5:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 149 (de 167)  
posición en el recorrido/Women: 31 (de 40)  
mejor tiempo del recorrido: 40:24

posición en la categoría: 4(de 8)  
mejor tiempo en la categoría: 45:40