



# 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

**Heitwerth, Mona**

□□□: 11:11

□□: LG Ems/TuS Freckenhorst

□□: 10.73 km/h

□□: 487

□□□□: 4:52 min/km

□□: 2.30 km

□□□□□/□□□: 56 (of 283)

Schülerlauf

□□□□□/□: 16 (of 146)

□□□□□□: 9:24

□□□□:

□□□□□: 5(of 38)

weibliche Schüler B

□□□□□□□: 10:34