



# 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

**Spicker, Karin**

□□: Tri-Team Warendorf

□□: 831

□□: 10.00 km

Volkslauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 56:50

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 167)

□□□□□/□: 24 (of 40)

□□□□□□: 40:24

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 50:49