



## 4. Walk in Herne

Herne / 22.03.2009

### Detailauswertung

Lenzko, Ilona

Verein: Gehörlosen Walkingtreff Essen

Startnummer: 20511

Strecke: 20,00 km

Nordic Walking

Gesamt-Zeit: 2:37:52

Geschwindigkeit: 7,60 km/h

Höhenmeter auf: 300

Streckenwert: 24,50

Leistungswert: 186 Punkte