



5. LSF-Walking Day  
Münster / 20.06.2009

## Detailauswertung

Heitmann, Ernst

Verein: Hohe Ward Gazellen/TuS-Hiltrup  
Startnummer: 203

Strecke: 10,00 km  
10 km Nordic Walking

Gesamt-Zeit: 1:18:00

Geschwindigkeit: 7,69 km/h

Höhenmeter auf: 69

Streckenwert: 11,04

Leistungswert: 85 Punkte