



5. LSF-Walking Day  
Münster / 20.06.2009

## Detailauswertung

Flassnöcker, Holger

Verein: Hohenlimburg  
Startnummer: 400

Strecke: 20,00 km  
20 km Walking

Gesamt-Zeit: 2:18:28

Geschwindigkeit: 8,67 km/h

Höhenmeter auf: 135  
Streckenwert: 22,03

Leistungswert: 191 Punkte