



5. LSF-Walking Day  
Münster / 20.06.2009

## Detailauswertung

**Bastert, Frank**

Verein: LSF-Unna-2000  
Startnummer: 424

Strecke: 20,00 km  
20 km Nordic Walking

Gesamt-Zeit: 2:15:00

Geschwindigkeit: 8,89 km/h

Höhenmeter auf: 135  
Streckenwert: 22,03

Leistungswert: 196 Punkte