



5. LSF-Walking Day
Münster / 20.06.2009

Detailauswertung

Lenzko, Ilona

Verein: Gehörlosen Walkingtreff Essen
Startnummer: 407

Strecke: 20,00 km
20 km Nordic Walking

Gesamt-Zeit: 2:29:19

Geschwindigkeit: 8,04 km/h

Höhenmeter auf: 135
Streckenwert: 22,03

Leistungswert: 177 Punkte