



XXIII. Ohra-Talsperrenlauf-Nordic Walking

Luisenthal / 26.07.2009

Detailauswertung

Helm, Uwe

Verein: Ort: Crawinkel

Startnummer: 114

Strecke: 21,06 km

Walking/Nordic-Walking

Gesamt-Zeit: 3:20:17

Geschwindigkeit: 6,29 km/h

Höhenmeter auf: 794

Streckenwert: 32,91

Leistungswert: 208 Punkte

Zwischenzeiten

Kontrolle	km Gesamt	km Split	Uhrzeit	Gesamt Zeit	Split Zeit
Start	0	0	09:29	00:00	00:00
Finsterbacher Pirschhaus	5,1	5,1	10:18	00:49	00:49
Talsperre	12,3	7,3	11:24	01:55	01:05
Finsterbacher Pirschhaus	15,8	3,5	12:01	02:32	00:37
Ziel	21,1	5,3	12:49	03:20	00:48