



# XXIII. Ohra-Talsperrenlauf-Nordic Walking

Luisenthal / 26.07.2009

## Detailauswertung

Frank, Iris

Verein: Nordic Walking Team Luisenthal  
Startnummer: 157

Strecke: 21,06 km

Walking/Nordic-Walking

Gesamt-Zeit: 3:22:20

Geschwindigkeit: 6,23 km/h

Höhenmeter auf: 794

Streckenwert: 32,91

Leistungswert: 206 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	10:20	00:51	00:51
Talsperre	12,3	7,3	11:27	01:58	01:07
Finsterbacher Pirschhaus	15,8	3,5	12:03	02:34	00:36
Ziel	21,1	5,3	12:51	03:22	00:47