



# 1. Sparkassen-MammutWalk Ahlen

Ahlen (Westf.), Zeche Westfalen / 28.09.2014

## Detailauswertung

**Pflugrad, Thomas**

Verein: AS Neukirchen-Vluyn  
Startnummer: 22072

Strecke: 22,00 km

MammutWalk Nordic Walking

Gesamt-Zeit: 2:58:26

Geschwindigkeit: 7,40 km/h

Höhenmeter auf: 107

Streckenwert: 23,61

Leistungswert: 175 Punkte