



## 4. Walk in Herne

Herne / 22.03.2009

### evaluación detallada

**Lenzko, Ilona**

Asociación: Gehörlosen Walkingtreff Essen

Dorsal: 20511

recorrido: 20.00 km

Nordic Walking

tiempo total: 2:37:52

velocidad: 7.60 km/h

desnivel en ascenso: 300

puntuación del recorrido: 24.50

resultado del rendimiento: 186 puntos