



5. LSF-Walking Day  
Münster / 20.06.2009

evaluación detallada

**Runge, Dette**

Asociación: Hohe Ward Gazellen/TuS-Hiltrup  
Dorsal: 204

recorrido: 10.00 km  
10 km Nordic Walking

tiempo total: 1:26:21

velocidad: 6.95 km/h

desnivel en ascenso: 69  
puntuación del recorrido: 11.04  
resultado del rendimiento: 77 puntos