



# XXIII. Ohra-Talsperrenlauf-Nordic Walking

Luisenthal / 26.07.2009

## evaluación detallada

Lorkowski, Katherina

Asociación: BodyFit 2000

Dorsal: 147

recorrido: 21.06 km

Walking/Nordic-Walking

tiempo total: 3:05:13

velocidad: 6.80 km/h

desnivel en ascenso: 794

puntuación del recorrido: 32.91

resultado del rendimiento: 225 puntos

## tiempos parciales

control	km Total	km etapa	tiempo	Total tiempo	etapa tiempo
salida	0	0	09:29	00:00	00:00
Finsterbacher Pirschhaus	5.1	5.1	10:15	00:46	00:46
Talsperre	12.3	7.3	11:16	01:47	01:01
Finsterbacher Pirschhaus	15.8	3.5	11:50	02:21	00:33
meta	21.1	5.3	12:34	03:05	00:44