



# XXIII. Ohra-Talsperrenlauf-Nordic Walking

Luisenthal / 26.07.2009

## evaluación detallada

Helm, Uwe

Asociación: Ort: Crawinkel

Dorsal: 114

recorrido: 21.06 km

Walking/Nordic-Walking

tiempo total: 3:20:17

velocidad: 6.29 km/h

desnivel en ascenso: 794

puntuación del recorrido: 32.91

resultado del rendimiento: 208 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	10:18	00:49	00:49
Talsperre	12.3	7.3	11:24	01:55	01:05
Finsterbacher Pirschhaus	15.8	3.5	12:01	02:32	00:37
meta	21.1	5.3	12:49	03:20	00:48