



8. Cheruskerwalk  
Holzhausen-Externsteine / 02.09.2012

evaluación detallada

**Seifert, Susanne**

Asociación: LiVe-Lauftreff in Versmold  
Dorsal: 1233

recorrido: 21.00 km  
21 km Nordic Walking

tiempo total: 3:20:44

velocidad: 6.28 km/h

desnivel en ascenso: 632  
puntuación del recorrido: 30.48  
resultado del rendimiento: 191 puntos