



# 1. Sparkassen-MammutWalk Ahlen

Ahlen (Westf.), Zeche Westfalen / 28.09.2014

## evaluación detallada

**Herweg, Rudolf**

Asociación: LT Siebengebirge

Dorsal: 22063

recorrido: 22.00 km

MammutWalk Nordic Walking

tiempo total: 2:46:19

velocidad: 7.94 km/h

desnivel en ascenso: 107

puntuación del recorrido: 23.61

resultado del rendimiento: 187 puntos