



# 1. Sparkassen-MammutWalk Ahlen

Ahlen (Westf.), Zeche Westfalen / 28.09.2014

## evaluación detallada

Lappe, Rolf

Asociación: AS Neukirchen-Vluyn  
Dorsal: 22070

recorrido: 22.00 km

MammutWalk Nordic Walking

tiempo total: 2:56:23

velocidad: 7.48 km/h

desnivel en ascenso: 107

puntuación del recorrido: 23.61

resultado del rendimiento: 177 puntos