



1. Sparkassen-MammutWalk Ahlen  
Ahlen (Westf.), Zeche Westfalen / 28.09.2014

evaluación detallada

**Pflugrad, Thomas**

Asociación: AS Neukirchen-Vluyn  
Dorsal: 22072

recorrido: 22.00 km

MammutWalk Nordic Walking

tiempo total: 2:58:26

velocidad: 7.40 km/h

desnivel en ascenso: 107

puntuación del recorrido: 23.61

resultado del rendimiento: 175 puntos