



5. LSF-Walking Day  
Münster / 20.06.2009

## Exploitation détaillée

**Lenzko, Ilona**

Association: Gehörlosen Walkingtreff Essen  
Dossard: 407

Circuit: 20.00 km  
20 km Nordic Walking

Temps total: 2:29:19

Vitesse: 8.04 km/h

dénivelée positif (m): 135  
Résultat du parcours: 22.03

résultat par performance: 177 Points