



## 4. Walk in Herne

Herne / 22.03.2009

□□□□

Kose, Rüdiger

□□: Skiclub Schwerte

□□: 20530

□□: 20.00 km

Nordic Walking

□□□: 2:30:20

□□: 7.98 km/h

□□□□□□: 300

□□□□: 24.50

□□□□: 196 □