



2. Hohegeißer Bergduathlon/ Staffelrennen

Hohegeiß / 09.05.2009

□□□□

Guido Laufgruppe 2

□□: Guido Laufgruppe 2

□□: 202

□□: 26.50 km

Harz- Staffel

□□□□:

Staffel

□□□: 1:37:04

□□: 16.07 km/h

□□□□: 16,38 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 3)

□□□□□/□□□: 3 (of 3)

□□□□□□: 1:24:45

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:24:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Lauf	4.50	32:27	7:12	2	9:20	2	9:20	4.50	32:27	7:12	2	9:20	2	9:20
Rad	19.00	44:23	2:20	2	0:19	2	0:19	23.50	1:16:50	3:16	2	7:11	2	7:11
Lauf	3.00	20:14	6:44	2	5:08	2	5:08	26.50	1:37:04	3:39	3	12:19	3	12:19