



# 3. Hohegeißer Bergduathlon

Hohegeiß / 09.05.2010

□□□□

**Bernnond, Lukas**

□□□: 1:04:13

□□: TRIAS Hildesheim

□□: 133

□□: 26.40 km

GeißMan (Jedermannrennen) 4.5-19-3.0 km

□□□□□/□□□: 3 (of 36)

□□□□□/□: 3 (of 31)

□□□□□□: 1:01:44

□□□□:

AK 1 männlich (20-29 Jahre)

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:04:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.50	5:01	3:20	4	0:23	8	0:23	1.50	5:01	3:20	2	0:13	28		
□□ 2	1.50	5:21	3:33	2	0:08	4	0:17	3.00	10:22	3:27	2	0:21	28		
□□□ Rad	1.50	5:49	3:52	1	-	2	0:01	4.50	16:11	3:35	2	0:15	28		
□□ 1	6.30	12:15	1:56	1	-	4	5:06	10.80	28:26	2:37	2		28		
□□ 2	6.30	11:53	1:53	1	-	4	4:44	17.10	40:19	2:21	2		28		
□□□ Rad	6.30	12:16	1:56	1	-	5	5:44	23.40	52:35	2:14	2		28		
□□ 1	1.50	6:02	4:01	3	5:38	6	5:38	24.90	58:37	2:21	2		28		
□□□ Lauf	1.50	5:36	3:43	2	0:14	3	0:14	26.40	1:04:13	2:25	2	0:06	5	28:02	