



3. Hohegeißer Bergduathlon

Hohegeiß / 09.05.2010

□□□□

Hesse, Frederic

□□□: 1:14:00

□□: SV Nordhausen 90 Triathlon

□□: 104

□□: 26.40 km

□□□□□/□□□: 10 (of 36)

GeißMan (Jedermannrennen) 4.5-19-3.0 km

□□□□□/□: 10 (of 31)

□□□□□□: 1:01:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

Jugend A männlich (16/17 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.50	5:04	3:22	2	0:05	10	0:26	1.50	5:04	3:22	3	0:05	15		
□□ 2	1.50	5:41	3:47	1	-	8	0:37	3.00	10:45	3:35	1	-	20		
□□□ Rad	1.50	6:17	4:11	1	-	7	0:29	4.50	17:02	3:47	3		20		
□□ 1	6.30	13:33	2:09	3	0:33	13	6:24	10.80	30:35	2:49	3	0:03	20		
□□ 2	6.30	15:30	2:27	4	2:18	22	8:21	17.10	46:05	2:41	3	2:10	20		
□□□ Rad	6.30	14:56	2:22	3	1:09	16	8:24	23.40	1:01:01	2:36	3	3:19	20		
□□ 1	1.50	6:28	4:18	2	0:07	8	6:04	24.90	1:07:29	2:42	3	3:26	20		
□□□ Lauf	1.50	6:31	4:20	1	-	9	1:09	26.40	1:14:00	2:48	3	3:26	12	37:49	