



### 3. Hohegeißer Bergduathlon

Hohegeiß / 09.05.2010

□□□□

Trost, Frank

□□□: 1:15:53

□□: Nordhausen

□□: 131

□□: 26.40 km

GeißMan (Jedermannrennen) 4.5-19-3.0 km

□□□□□/□□□: 13 (of 36)

□□□□□/□: 13 (of 31)

□□□□□□: 1:01:44

□□□□:

AK 3 männlich (40-49 Jahre)

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:14:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.50	5:27	3:38	4	0:17	18	0:49	1.50	5:27	3:38	2	0:17	1	-
□□ 2	1.50	6:21	4:14	4	0:42	18	1:17	3.00	11:48	3:56	2	0:59	1	-
□□□ Rad	1.50	7:13	4:48	3	0:54	17	1:25	4.50	19:01	4:13	2	1:53	1	-
□□ 1	6.30	14:48	2:20	4	1:21	18	7:39	10.80	33:49	3:07	2	2:18	17	0:42
□□ 2	6.30	14:54	2:21	4	1:28	18	7:45	17.10	48:43	2:50	2	2:53	17	1:36
□□□ Rad	6.30	11:53	1:53	1	-	3	5:21	23.40	1:00:36	2:35	2		17	
□□ 1	1.50	0:28	0:18	1	-	2	0:04	24.90	1:01:04	2:27	2		17	
□□□ Lauf	1.50	14:49	9:52	6	8:25	29	9:27	26.40	1:15:53	2:52	2	1:44	15	39:42