



# 3. Hohegeißer Bergduathlon

Hohegeiß / 09.05.2010

□□□□

Lüdtke, Steffen

□□□: 1:49:32

□□: VSC05 Erfurt

□□: 124

□□: 26.40 km

□□□□□/□□□: 29 (of 36)

GeißMan (Jedermannrennen) 4.5-19-3.0 km

□□□□□/□: 25 (of 31)

□□□□□□: 1:01:44

□□□□:

□□□□□: 6(of 6)

AK 3 männlich (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:14:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.50	7:19	4:52	6	2:09	29	2:41	1.50	7:19	4:52	6	2:09	5	1:52	
□□ 2	1.50	8:05	5:23	6	2:26	29	3:01	3.00	15:24	5:08	6	4:35	5	3:36	
□□□ Rad	1.50	8:47	5:51	6	2:28	26	2:59	4.50	24:11	5:22	6	7:03	5	5:10	
□□ 1	6.30	19:39	3:07	6	6:12	28	12:30	10.80	43:50	4:03	6	12:19	5	10:43	
□□ 2	6.30	20:29	3:15	6	7:03	29	13:20	17.10	1:04:19	3:45	6	18:29	5	17:12	
□□□ Rad	6.30	21:20	3:23	6	9:27	27	14:48	23.40	1:25:39	3:39	6	24:34	5	23:12	
□□ 1	1.50	11:26	7:37	6	10:58	28	11:02	24.90	1:37:05	3:53	6	29:20	5	27:34	
□□□ Lauf	1.50	12:27	8:17	5	6:03	27	7:05	26.40	1:49:32	4:08	6	35:23	27	1:13:21	