



# 3. Hohegeißer Bergduathlon

Hohegeiß / 09.05.2010

□□□□

Hirschfeld, Alexander

□□□: 2:11:18

□□: Köln

□□: 137

□□: 26.40 km

GeißMan (Jedermannrennen) 4.5-19-3.0 km

□□□□□/□□□: 33 (of 36)

□□□□□/□: 28 (of 31)

□□□□□□: 1:01:44

□□□□:

AK 1 männlich (20-29 Jahre)

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:04:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.50	6:37	4:24	8	1:59	25	1:59	1.50	6:37	4:24	10	1:49	2	1:10	
□□ 2	1.50	7:16	4:50	8	2:03	26	2:12	3.00	13:53	4:37	10	3:52	2	2:05	
□□□ Rad	1.50	9:02	6:01	9	3:13	28	3:14	4.50	22:55	5:05	10	6:59	2	3:54	
□□ 1	6.30	23:25	3:43	10	11:10	30	16:16	10.80	46:20	4:17	10	17:49	2	13:13	
□□ 2	6.30	29:03	4:36	10	17:10	30	21:54	17.10	1:15:23	4:24	10	34:40	2	28:16	
□□□ Rad	6.30	32:45	5:11	10	20:29	31	26:13	23.40	1:48:08	4:37	10	54:58	2	45:41	
□□ 1	1.50	11:48	7:52	10	11:24	30	11:24	24.90	1:59:56	4:48	10	1:01:11	2	50:25	
□□□ Lauf	1.50	11:22	7:34	9	6:00	25	6:00	26.40	2:11:18	4:58	10	1:07:11	30	1:35:07	