



3. Hohegeißer Bergduathlon

Hohegeiß / 09.05.2010

□□□□

Zillmann, Uwe

□□□: 2:35:04

□□: Braunschweig

□□: 167

□□: 55.00 km

HarzMan (10-40-5 km)

□□□□□/□□□: 12 (of 25)

□□□□□/□: 11 (of 22)

□□□□□□: 2:06:11

□□□□:

AK 3 männlich (40-49 Jahre)

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 2:18:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.50	10:03	4:01	8	1:33	18	1:57	2.50	10:03	4:01	4	1:33	13	0:23	
□□ 2	2.50	10:19	4:07	7	1:12	15	2:06	5.00	20:22	4:04	4	2:45	13	0:15	
□□ 3	2.50	10:25	4:09	7	1:08	15	2:11	7.50	30:47	4:06	4	3:53	13	0:02	
□□□ Rad	2.50	11:41	4:40	7	1:42	16	2:53	10.00	42:28	4:14	4	5:35	13	0:35	
□□ 1	10.00	0:29	0:02	1	-	3	0:08	20.00	42:57	2:08	4		13		
□□ 2	10.00	43:25	4:20	8	23:37	21	25:04	30.00	1:26:22	2:52	4	9:31	13		
□□ 3	10.00	21:54	2:11	3	1:52	8	3:03	40.00	1:48:16	2:42	4	11:23	13		
□□□ Rad	10.00	23:17	2:19	3	2:10	8	3:55	50.00	2:11:33	2:37	4	13:33	13		
□□ 1	2.50	11:55	4:46	8	2:05	18	3:29	52.50	2:23:28	2:43	4	15:09	13		
□□□ Lauf	2.50	11:36	4:38	5	1:58	11	2:42	55.00	2:35:04	2:49	4	16:31	11	28:53	