



4. Hohegeißer Bergduathlon

Hohegeiß / 08.05.2011

□□□□

Recke, Hanno

□□□: 1:10:15

□□: Lehrter SV Triathlon

□□: 14

□□: 26.40 km

□□□□□/□□□: 4 (of 24)

GeißMan (Jedermannrennen) 4,5-19,0-3,0

□□□□□/□: 4 (of 19)

□□□□□□: 1:06:12

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

AK 2 männlich (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:09:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.50	5:15	3:30	1	-	4	0:26	1.50	5:15	3:30	2	-	18		
□□ 2	1.50	5:34	3:42	1	-	4	2:41	3.00	10:49	3:36	2	-	18		
□□□ Rad	1.50	6:36	4:23	1	-	2	0:01	4.50	17:25	3:52	2	-	18		
□□ 1	6.30	0:23	0:03	2	0:03	7	0:04	10.80	17:48	1:38	2	-	18		
□□ 2	6.30	12:37	2:00	2	0:39	6	1:22	17.10	30:25	1:46	2	-	18		
□□ 3	0.50	12:42	25:23	2	0:51	5	1:17	17.60	43:07	2:26	2	-	18		
□□□ Rad	6.30	13:01	2:03	2	0:49	4	0:54	23.90	56:08	2:20	2	0:13	18		
□□ 1	0.50	0:26	0:52	1	-	4	0:04	24.40	56:34	2:19	2	0:12	18		
□□ 2	1.50	6:57	4:38	2	0:30	6	1:50	25.90	1:03:31	2:27	2	0:42	18		
□□□ Lauf	1.50	6:44	4:29	2	0:10	6	4:05	26.40	1:10:15	2:39	2	0:52	4	4:03	