



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft

Hohegeiß / 06.05.2012

□□□□

Proff, Michael

□□: Braunschweig
 □□: 268

□□: 26.40 km
 GeißMan (Jedermannrennen) 4,5-19,0-3,0

□□□□:
 AK 1 männlich (20-29 Jahre)

□□□: 1:09:22

□□: 22.49 km/h
 □□□□: 2:38 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 29)

□□□□□/□: 8 (of 19)

□□□□□□: 58:21

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.50	5:09	3:26	1	-	4	0:33	1.50	5:09	3:26	3	-	-	13	
□□ 2	1.50	5:54	3:56	2	0:01	9	1:13	3.00	11:03	3:41	3	-	-	13	
□□□ Rad	1.50	7:30	5:00	3	0:52	12	2:13	4.50	18:33	4:07	3	0:45	13	1:20	
□□ 1	0.20	0:22	1:49	4	0:05	7	0:06	4.70	18:55	4:01	3	0:46	13	1:18	
□□ 2	6.30	11:19	1:47	2	0:32	6	10:51	11.00	30:14	2:44	3	0:36	12		
□□ 3	6.30	12:13	1:56	2	0:20	8	11:45	17.30	42:27	2:27	3	0:56	12		
□□□ Rad	6.30	13:11	2:05	3	1:04	9	12:43	23.60	55:38	2:21	3	1:41	12		
□□ 1	0.20	0:27	2:15	5	0:05	12	0:07	23.80	56:05	2:21	3	1:46	12		
□□ 2	1.50	6:53	4:35	3	0:56	12	6:25	25.30	1:02:58	2:29	3	2:42	12		
□□□ Penalty	-	fehlt!	-	-	-	-	-	25.30	-	-	-	-	-	-	-
Lauf	1.10	6:24	5:49	3	0:26	9	1:18	26.40	1:09:22	2:37	3	3:08	9	51:14	