



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft

Hohegeiß / 06.05.2012

0000

Höft, Heiko

000: 1:15:58

00: Fit für 40 Duingen

00: 20.54 km/h

00: 265

0000: 2:53 min/km

00: 26.40 km

00000/000: 10 (of 29)

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

00000/0: 10 (of 19)

000000: 58:21

0000:

00000: 2(of 6)

AK 3 männlich (40-49 Jahre)

0000000: 1:05:37

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.50	5:29	3:39	3	0:18	11	0:53	1.50	5:29	3:39	2	0:18	10	0:08
00 2	1.50	5:45	3:50	2	0:19	4	1:04	3.00	11:14	3:44	2	0:37	10	0:06
000 Rad	1.50	6:29	4:19	2	0:17	5	1:12	4.50	17:43	3:56	2	0:54	10	0:30
00 1	0.20	0:26	2:09	5	0:05	13	0:10	4.70	18:09	3:51	2	0:56	10	0:32
00 2	6.30	14:38	2:19	3	2:27	14	14:10	11.00	32:47	2:58	2	3:23	1	-
00 3	6.30	14:55	2:22	3	2:47	13	14:27	17.30	47:42	2:45	2	6:10	1	-
000 Rad	6.30	15:30	2:27	3	2:49	12	15:02	23.60	1:03:12	2:40	2	8:59	1	-
00 1	0.20	0:26	2:09	3	0:06	11	0:06	23.80	1:03:38	2:40	2	9:05	1	-
00 2	1.50	6:08	4:05	2	0:38	7	5:40	25.30	1:09:46	2:45	2	9:43	1	-
000 Penalty	-	fehlt!	-	-	-	-	-	25.30	-	-	-	-	-	-
Lauf	1.10	6:12	5:38	2	0:38	7	1:06	26.40	1:15:58	2:52	2	10:21	11	57:50