



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft
Hohegeiß / 06.05.2012

□□□□

Lämmerhirt, Dennis

□□□: 2:22:42

□□: Waspo 08 Göttingen Triathlon

□□: 23.13 km/h

□□: 32

□□□□: 2:35 min/km

□□: 55.00 km

□□□□□/□□□: 4 (of 46)

HarzMan 10,0-40,0-5,0

□□□□□/□: 4 (of 42)

□□□□□□: 2:08:59

□□□□:

□□□□□: 3(of 14)

AK 2 männlich (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 2:19:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.50	8:50	3:32	3	0:53	5	0:53	2.50	8:50	3:32	3	0:40	25	
□□ 2	2.50	9:13	3:41	3	0:49	5	0:49	5.00	18:03	3:36	3	1:13	25	
□□ 3	2.50	9:17	3:42	3	0:39	5	0:39	7.50	27:20	3:38	3	1:26	25	
□□□ Rad	2.50	10:34	4:13	4	1:21	10	1:21	10.00	37:54	3:47	3	2:05	26	
□□ 1	0.20	0:20	1:39	4	0:01	4	0:01	10.20	38:14	3:44	3	2:00	25	
□□ 2	10.00	20:50	2:04	5	1:09	8	3:10	20.20	59:04	2:55	3	2:03	25	
□□ 3	10.00	21:10	2:07	5	1:21	8	3:29	30.20	1:20:14	2:39	3	2:09	25	
□□ 4	10.00	21:26	2:08	3	0:28	6	3:11	40.20	1:41:40	2:31	3	2:37	25	
□□□ Rad	10.00	21:52	2:11	1	-	4	10:59	50.20	2:03:32	2:27	3	2:30	25	
□□ 1	0.20	0:25	2:05	3	0:02	6	0:04	50.40	2:03:57	2:27	3	2:32	25	
□□ 2	2.50	9:39	3:51	2	0:28	3	0:28	52.90	2:13:36	2:31	3	3:00	25	
□□□ Penalty	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52.90	-	-	-	-	-	
Lauf	2.10	9:06	4:19	1	-	2	0:03	55.00	2:22:42	2:35	3	2:48	5	56:27