



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft
 Hohegeiß / 06.05.2012

□□□□

Beckert, Holger

□□: MTV Förste e.V.

□□: 6

□□: 55.00 km

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

□□□□:

AK 3 männlich (40-49 Jahre)

□□□: 2:39:52

□□: 20.64 km/h

□□□□: 2:55 min/km

□□□□□/□□□□: 16 (of 46)

□□□□□/□: 16 (of 42)

□□□□□□: 2:08:59

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 2:24:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.50	10:32	4:12	11	1:46	33	2:35	2.50	10:32	4:12	5	1:11	37	0:30
□□ 2	2.50	11:13	4:29	12	1:52	33	2:49	5.00	21:45	4:20	5	2:45	37	1:37
□□ 3	2.50	11:23	4:33	12	1:49	33	2:45	7.50	33:08	4:25	5	4:22	37	2:19
□□□ Rad	2.50	12:32	5:00	10	2:22	29	3:19	10.00	45:40	4:33	5	6:44	38	3:38
□□ 1	0.20	0:26	2:09	8	0:05	25	0:07	10.20	46:06	4:31	5	6:17	37	3:38
□□ 2	10.00	21:35	2:09	4	0:54	13	3:55	20.20	1:07:41	3:21	5	7:11	37	1:13
□□ 3	10.00	22:01	2:12	4	1:18	12	4:20	30.20	1:29:42	2:58	5	8:29	37	
□□ 4	10.00	22:23	2:14	4	1:49	12	4:08	40.20	1:52:05	2:47	5	10:18	37	
□□□ Rad	10.00	23:32	2:21	4	1:50	13	12:39	50.20	2:15:37	2:42	5	12:08	37	
□□ 1	0.20	0:30	2:30	6	0:09	24	0:09	50.40	2:16:07	2:42	5	11:50	37	
□□ 2	2.50	12:13	4:53	9	2:02	30	3:02	52.90	2:28:20	2:48	5	13:34	37	
□□□ Penalty	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52.90	-	-	-	-	-	-
Lauf	2.10	11:32	5:29	7	1:21	21	2:29	55.00	2:39:52	2:54	5	14:54	17	1:13:37