



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft

Hohegeiß / 06.05.2012

□□□□

Leierendecker, Daniel

□□: Läufer-Team Oker e.V.

□□: 34

□□: 55.00 km

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

□□□□:

AK 2 männlich (30-39 Jahre)

□□□: 2:40:01

□□: 20.62 km/h

□□□□: 2:55 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 46)

□□□□□/□: 17 (of 42)

□□□□□□: 2:08:59

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 2:19:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.50	10:01	4:00	9	2:04	23	2:04	2.50	10:01	4:00	9	1:51	38		
□□ 2	2.50	10:09	4:03	9	1:45	20	1:45	5.00	20:10	4:01	9	3:20	5	0:02	
□□ 3	2.50	10:06	4:02	7	1:28	16	1:28	7.50	30:16	4:02	9	4:22	38		
□□□ Rad	2.50	11:18	4:31	9	2:05	17	2:05	10.00	41:34	4:09	9	5:45	39		
□□ 1	0.20	0:28	2:19	12	0:09	34	0:09	10.20	42:02	4:07	9	5:48	38		
□□ 2	10.00	22:07	2:12	8	2:26	15	4:27	20.20	1:04:09	3:10	9	7:08	38		
□□ 3	10.00	22:31	2:15	9	2:42	16	4:50	30.20	1:26:40	2:52	9	8:35	38		
□□ 4	10.00	23:32	2:21	9	2:34	20	5:17	40.20	1:50:12	2:44	9	11:09	38		
□□□ Rad	10.00	27:06	2:42	12	5:14	28	16:13	50.20	2:17:18	2:44	9	16:16	38		
□□ 1	0.20	0:24	2:00	2	0:01	5	0:03	50.40	2:17:42	2:43	9	16:17	38		
□□ 2	2.50	11:00	4:24	6	1:49	15	1:49	52.90	2:28:42	2:48	9	18:06	38		
□□□ Penalty	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52.90	-	-	-	-	-	-	-
Lauf	2.10	11:19	5:23	8	2:13	19	2:16	55.00	2:40:01	2:54	9	20:07	18	1:13:46	