



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft
Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Höft, Heiko

Verein: Fit für 40 Duingen
Startnummer: 265

Strecke: 26,40 km
GeißMan (Jedermannrennen) 4,5-19,0-3,0

Kategorie:
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:15:58

Geschwindigkeit: 20,54 km/h
Laufleistung: 2:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 10 (von 29)
Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 19)
Bestzeit der Strecke: 58:21

Kategorie-Platzierung: 2(von 6)
Bestzeit in der Kategorie: 1:05:37

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 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
Runde 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
Letzte Runde Ra	1,50	6:29	4:19	2	0:17	5	1:12	4,50	17:43	3:56	2	0:54	10	0:30
Runde 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
Runde 2	6,30	14:38	2:19	3	2:27	14	14:10	11,00	32:47	2:58	2	3:23	1	-
Runde 3	6,30	14:55	2:22	3	2:47	13	14:27	17,30	47:42	2:45	2	6:10	1	-
Letzte Runde Ra	6,30	15:30	2:27	3	2:49	12	15:02	23,60	1:03:12	2:40	2	8:59	1	-
Runde 1	0,20	0:26	2:09	3	0:06	11	0:06	23,80	1:03:38	2:40	2	9:05	1	-
Runde 2	1,50	6:08	4:05	2	0:38	7	5:40	25,30	1:09:46	2:45	2	9:43	1	-
Letzte Runde Per	-	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