5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft

Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Grunau, Frank

Verein: fit-für-40 Duingen
Startnummer: 260

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

Kategorie:
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:18:08

Geschwindigkeit: 19,97 km/h
Laufleistung: 2:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 13 (von 29)
Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 19)
Bestzeit der Strecke: 58:21

Kategorie-Platzierung: 4(von 6)
Bestzeit in der Kategorie: 1:05:37

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde 1	1,50	5:22	3:34	2	0:11	9	0:46	1,50	5:22	3:34	4	0:11	8	0:01
Runde 2	1,50	5:46	3:50	3	0:20	5	1:05	3,00	11:08	3:42	4	0:31	1	-
Letzte Runde Ra	1,50	6:36	4:23	3	0:24	8	1:19	4,50	17:44	3:56	4	0:55	8	0:31
Runde 1	0,20	0:23	1:55	2	0:02	8	0:07	4,70	18:07	3:51	4	0:54	8	0:30
Runde 2	6,30	14:43	2:20	5	2:32	16	14:15	11,00	32:50	2:59	4	3:26	8	0:03
Runde 3	6,30	15:10	2:24	6	3:02	17	14:42	17,30	48:00	2:46	4	6:28	8	0:18
Letzte Runde Ra	6,30	15:57	2:31	4	3:16	14	15:29	23,60	1:03:57	2:42	4	9:44	8	0:45
Runde 1	0,20	0:32	2:39	5	0:12	16	0:12	23,80	1:04:29	2:42	4	9:56	8	0:51
Runde 2	1,50	7:06	4:44	4	1:36	13	6:38	25,30	1:11:35	2:49	4	11:32	8	1:49
Letzte Runde Per	-	fehlt!	-	-	-	-	-	25,30	-	-	-	-	-	-
Lauf	1,10	6:33	5:57	3	0:59	10	1:27	26,40	1:18:08	2:57	4	12:31	13	1:00:00