



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Lämmerhirt, Dennis

Verein: Waspo 08 Göttingen Triathlon  
Startnummer: 32

Strecke: 55,00 km  
HarzMan 10,0-40,0-5,0

Kategorie:  
AK 2 männlich (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 2:22:42

Geschwindigkeit: 23,13 km/h  
Laufleistung: 2:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 4 (von 46)  
Strecken-Platzierung/Männer: 4 (von 42)  
Bestzeit der Strecke: 2:08:59

Kategorie-Platzierung: 3(von 14)  
Bestzeit in der Kategorie: 2:19:54

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	2,50	8:50	3:32	3	0:53	5	0:53	2,50	8:50	3:32	3	0:40	25	
Runde 2	2,50	9:13	3:41	3	0:49	5	0:49	5,00	18:03	3:36	3	1:13	25	
Runde 3	2,50	9:17	3:42	3	0:39	5	0:39	7,50	27:20	3:38	3	1:26	25	
Letzte Runde Ra	2,50	10:34	4:13	4	1:21	10	1:21	10,00	37:54	3:47	3	2:05	26	
Runde 1	0,20	0:20	1:39	4	0:01	4	0:01	10,20	38:14	3:44	3	2:00	25	
Runde 2	10,00	20:50	2:04	5	1:09	8	3:10	20,20	59:04	2:55	3	2:03	25	
Runde 3	10,00	21:10	2:07	5	1:21	8	3:29	30,20	1:20:14	2:39	3	2:09	25	
Runde 4	10,00	21:26	2:08	3	0:28	6	3:11	40,20	1:41:40	2:31	3	2:37	25	
Letzte Runde Ra	10,00	21:52	2:11	1	-	4	10:59	50,20	2:03:32	2:27	3	2:30	25	
Runde 1	0,20	0:25	2:05	3	0:02	6	0:04	50,40	2:03:57	2:27	3	2:32	25	
Runde 2	2,50	9:39	3:51	2	0:28	3	0:28	52,90	2:13:36	2:31	3	3:00	25	
Letzte Runde Per	-	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