



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Trossen, Holger

Verein: LSV TriTeam  
Startnummer: 50

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

Kategorie:  
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 2:41:06

Geschwindigkeit: 20,48 km/h  
Laufleistung: 2:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 21 (von 46)  
Strecken-Platzierung/Männer: 20 (von 42)  
Bestzeit der Strecke: 2:08:59

Kategorie-Platzierung: 6(von 15)  
Bestzeit in der Kategorie: 2:24:58

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	10:26	4:10	8	1:40	29	2:29	2,50	10:26	4:10	6	1:05	41	0:24
Runde 2	2,50	10:40	4:15	8	1:19	26	2:16	5,00	21:06	4:13	6	2:06	41	0:58
Runde 3	2,50	10:48	4:19	8	1:14	26	2:10	7,50	31:54	4:15	6	3:08	41	1:05
Letzte Runde Ra	2,50	11:45	4:42	6	1:35	22	2:32	10,00	43:39	4:21	6	4:43	42	1:37
Runde 1	0,20	0:32	2:39	13	0:11	39	0:13	10,20	44:11	4:19	6	4:22	41	1:43
Runde 2	10,00	23:17	2:19	8	2:36	24	5:37	20,20	1:07:28	3:20	6	6:58	41	1:00
Runde 3	10,00	22:53	2:17	5	2:10	18	5:12	30,20	1:30:21	2:59	6	9:08	41	
Runde 4	10,00	23:13	2:19	5	2:39	16	4:58	40,20	1:53:34	2:49	6	11:47	41	
Letzte Runde Ra	10,00	24:52	2:29	6	3:10	18	13:59	50,20	2:18:26	2:45	6	14:57	41	
Runde 1	0,20	0:32	2:39	10	0:11	29	0:11	50,40	2:18:58	2:45	6	14:41	41	
Runde 2	2,50	11:04	4:25	6	0:53	17	1:53	52,90	2:30:02	2:50	6	15:16	41	
Letzte Runde Per	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52,90	-	-	-	-	-	-
Lauf	2,10	11:04	5:16	6	0:53	16	2:01	55,00	2:41:06	2:55	6	16:08	21	1:14:51