



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft
Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Sanders, Karsten

Verein: Hamburger Laufladen
Startnummer: 43

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

Kategorie:
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 2:48:55

Geschwindigkeit: 19,54 km/h
Laufleistung: 3:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 28 (von 46)
Strecken-Platzierung/Männer: 26 (von 42)
Bestzeit der Strecke: 2:08:59

Kategorie-Platzierung: 8(von 15)
Bestzeit in der Kategorie: 2:24:58

Kontrolle	Zwischenzeiten							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	9:40	3:51	4	0:54	14	1:43	2,50	9:40	3:51	8	0:19	7		
Runde 2	2,50	9:54	3:57	4	0:33	14	1:30	5,00	19:34	3:54	8	0:34	7		
Runde 3	2,50	9:58	3:59	4	0:24	13	1:20	7,50	29:32	3:56	8	0:46	7		
Letzte Runde Ra	2,50	10:48	4:19	3	0:38	11	1:35	10,00	40:20	4:01	8	1:24	7		
Runde 1	0,20	0:25	2:05	5	0:04	21	0:06	10,20	40:45	3:59	8	0:56	7		
Runde 2	10,00	24:50	2:29	10	4:09	31	7:10	20,20	1:05:35	3:14	8	5:05	7		
Runde 3	10,00	25:34	2:33	12	4:51	33	7:53	30,20	1:31:09	3:01	8	9:56	7		
Runde 4	10,00	26:26	2:38	12	5:52	34	8:11	40,20	1:57:35	2:55	8	15:48	7	0:07	
Letzte Runde Ra	10,00	28:51	2:53	12	7:09	33	17:58	50,20	2:26:26	2:55	8	22:57	7		
Runde 1	0,20	0:36	2:59	14	0:15	37	0:15	50,40	2:27:02	2:55	8	22:45	7		
Runde 2	2,50	10:57	4:22	5	0:46	14	1:46	52,90	2:37:59	2:59	8	23:13	7		
Letzte Runde Per	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52,90	-	-	-	-	-	-	
Lauf	2,10	10:56	5:12	5	0:45	15	1:53	55,00	2:48:55	3:04	8	23:57	27	1:22:40	