



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Krumdieck, Ralf

Verein: 1.Nienburger SC  
Startnummer: 30

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

Kategorie:  
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 2:52:25

Geschwindigkeit: 19,14 km/h  
Laufleistung: 3:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 46)  
Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 42)  
Bestzeit der Strecke: 2:08:59

Kategorie-Platzierung: 11(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	10:27	4:10	9	1:41	30	2:30	2,50	10:27	4:10	10	1:06	9	0:25	
Runde 2	2,50	11:13	4:29	12	1:52	33	2:49	5,00	21:40	4:20	10	2:40	9	1:32	
Runde 3	2,50	11:37	4:38	14	2:03	35	2:59	7,50	33:17	4:26	10	4:31	9	2:28	
Letzte Runde Ra	2,50	12:55	5:09	11	2:45	31	3:42	10,00	46:12	4:37	10	7:16	9	4:10	
Runde 1	0,20	0:27	2:15	11	0:06	32	0:08	10,20	46:39	4:34	10	6:50	9	4:11	
Runde 2	10,00	22:27	2:14	5	1:46	18	4:47	20,20	1:09:06	3:25	10	8:36	9	2:38	
Runde 3	10,00	23:43	2:22	8	3:00	24	6:02	30,20	1:32:49	3:04	10	11:36	9	1:30	
Runde 4	10,00	24:49	2:28	10	4:15	26	6:34	40,20	1:57:38	2:55	10	15:51	9	0:10	
Letzte Runde Ra	10,00	26:32	2:39	10	4:50	26	15:39	50,20	2:24:10	2:52	10	20:41	9		
Runde 1	0,20	0:28	2:19	2	0:07	13	0:07	50,40	2:24:38	2:52	10	20:21	9		
Runde 2	2,50	12:54	5:09	14	2:43	35	3:43	52,90	2:37:32	2:58	10	22:46	9		
Letzte Runde Per	-	2:00	-	1	-	1	-	52,90	2:39:32	-	2	2:39:32	3	2:39:32	
Lauf	2,10	12:53	6:08	14	2:42	36	3:50	55,00	2:52:25	3:08	11	27:27	32	1:26:10	