



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Fröhling, Thomas

Verein: Hamburger Laufladen  
Startnummer: 18

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

Kategorie:  
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 2:54:19

Geschwindigkeit: 18,93 km/h  
Laufleistung: 3:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 35 (von 46)  
Strecken-Platzierung/Männer: 33 (von 42)  
Bestzeit der Strecke: 2:08:59

Kategorie-Platzierung: 12(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	10:04	4:01	6	0:43	18	1:40	5,00	19:44	3:56	12	0:44	13		
Runde 3	2,50	10:20	4:08	6	0:46	19	1:42	7,50	30:04	4:00	12	1:18	13		
Letzte Runde Ra	2,50	11:38	4:39	5	1:28	20	2:25	10,00	41:42	4:10	12	2:46	13		
Runde 1	0,20	0:25	2:05	5	0:04	21	0:06	10,20	42:07	4:07	12	2:18	13		
Runde 2	10,00	25:19	2:31	12	4:38	35	7:39	20,20	1:07:26	3:20	12	6:56	13	0:58	
Runde 3	10,00	25:17	2:31	11	4:34	31	7:36	30,20	1:32:43	3:04	12	11:30	13	1:24	
Runde 4	10,00	26:48	2:40	13	6:14	36	8:33	40,20	1:59:31	2:58	12	17:44	13	2:03	
Letzte Runde Ra	10,00	29:04	2:54	13	7:22	35	18:11	50,20	2:28:35	2:57	12	25:06	13	1:07	
Runde 1	0,20	0:30	2:30	6	0:09	24	0:09	50,40	2:29:05	2:57	12	24:48	13	1:05	
Runde 2	2,50	12:36	5:02	11	2:25	32	3:25	52,90	2:41:41	3:03	12	26:55	13	0:47	
Letzte Runde Per	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52,90	-	-	-	-	-	-	
Lauf	2,10	12:38	6:00	13	2:27	34	3:35	55,00	2:54:19	3:10	12	29:21	34	1:28:04	