



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

Detailauswertung

Knorrek, Detlef

Verein: Judo Team Hannover  
Startnummer: 28

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

Kategorie:  
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 3:25:08

Geschwindigkeit: 16,09 km/h  
Laufleistung: 3:44 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 46)  
Strecken-Platzierung/Männer: 40 (von 42)  
Bestzeit der Strecke: 2:08:59

Kategorie-Platzierung: 15(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	11:50	4:44	15	3:04	38	3:53	2,50	11:50	4:44	15	2:29	20	1:48	
Runde 2	2,50	12:43	5:05	15	3:22	40	4:19	5,00	24:33	4:54	15	5:33	20	4:25	
Runde 3	2,50	13:53	5:33	15	4:19	41	5:15	7,50	38:26	5:07	15	9:40	20	7:37	
Letzte Runde Ra	2,50	17:25	6:58	15	7:15	41	8:12	10,00	55:51	5:35	15	16:55	20	13:49	
Runde 1	0,20	0:27	2:15	11	0:06	32	0:08	10,20	56:18	5:31	15	16:29	20	13:50	
Runde 2	10,00	28:00	2:47	15	7:19	40	10:20	20,20	1:24:18	4:10	15	23:48	20	17:50	
Runde 3	10,00	28:55	2:53	15	8:12	40	11:14	30,20	1:53:13	3:44	15	32:00	20	21:54	
Runde 4	10,00	29:06	2:54	15	8:32	40	10:51	40,20	2:22:19	3:32	15	40:32	20	24:51	
Letzte Runde Ra	10,00	31:27	3:08	15	9:45	40	20:34	50,20	2:53:46	3:27	15	50:17	20	26:18	
Runde 1	0,20	0:34	2:49	12	0:13	33	0:13	50,40	2:54:20	3:27	15	50:03	20	26:20	
Runde 2	2,50	14:39	5:51	15	4:28	40	5:28	52,90	3:08:59	3:34	15	54:13	20	28:05	
Letzte Runde Per	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52,90	-	-	-	-	-	-	
Lauf	2,10	16:09	7:41	15	5:58	41	7:06	55,00	3:25:08	3:43	15	1:00:10	41	1:58:53	