



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft

Hohegeiß / 06.05.2012

evaluación detallada

Höft, Heiko

Asociación: Fit für 40 Duingen

Dorsal: 265

recorrido: 26.40 km

GeißMan (Jedermannrennen) 4,5-19,0-3,0

categoría:

AK 3 männlich (40-49 Jahre)

tiempo total: 1:15:58

velocidad: 20.54 km/h

rendimiento en carrera: 2:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 10 (de 29)

posición en el recorrido/Men: 10 (de 19)

mejor tiempo del recorrido: 58:21

posición en la categoría: 2(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 1:05:37

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
vuelta 1	1.50	5:29	3:39	3	0:18	11	1.50	5:29	3:39	2	0:18	10	0:08	
vuelta 2	1.50	5:45	3:50	2	0:19	4	3.00	11:14	3:44	2	0:37	10	0:06	
última vuelta Ra	1.50	6:29	4:19	2	0:17	5	4.50	17:43	3:56	2	0:54	10	0:30	
vuelta 1	0.20	0:26	2:09	5	0:05	13	4.70	18:09	3:51	2	0:56	10	0:32	
vuelta 2	6.30	14:38	2:19	3	2:27	14	11.00	32:47	2:58	2	3:23	1	-	
vuelta 3	6.30	14:55	2:22	3	2:47	13	17.30	47:42	2:45	2	6:10	1	-	
última vuelta Ra	6.30	15:30	2:27	3	2:49	12	23.60	1:03:12	2:40	2	8:59	1	-	
vuelta 1	0.20	0:26	2:09	3	0:06	11	23.80	1:03:38	2:40	2	9:05	1	-	
vuelta 2	1.50	6:08	4:05	2	0:38	7	25.30	1:09:46	2:45	2	9:43	1	-	
última vuelta Per	-	fehlt!	-	-	-	-	25.30	-	-	-	-	-	-	
Lauf	1.10	6:12	5:38	2	0:38	7	26.40	1:15:58	2:52	2	10:21	11	57:50	