



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft

Hohegeiß / 06.05.2012

evaluación detallada

Grunau, Frank

Asociación: fit-für-40 Duingen
Dorsal: 260

recorrido: 26.40 km
GeißMan (Jedermannrennen) 4,5-19,0-3,0

categoría:
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

tiempo total: 1:18:08

velocidad: 19.97 km/h
rendimiento en carrera: 2:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 13 (de 29)
posición en el recorrido/Men: 12 (de 19)
mejor tiempo del recorrido: 58:21

posición en la categoría: 4(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	Men				retraso	posición	Men		
vuelta 1	1.50	5:22	3:34	2	0:11	9	1.50	5:22	3:34	4	0:11	8	0:01	
vuelta 2	1.50	5:46	3:50	3	0:20	5	3.00	11:08	3:42	4	0:31	1	-	
última vuelta Ra	1.50	6:36	4:23	3	0:24	8	4.50	17:44	3:56	4	0:55	8	0:31	
vuelta 1	0.20	0:23	1:55	2	0:02	8	4.70	18:07	3:51	4	0:54	8	0:30	
vuelta 2	6.30	14:43	2:20	5	2:32	16	11.00	32:50	2:59	4	3:26	8	0:03	
vuelta 3	6.30	15:10	2:24	6	3:02	17	17.30	48:00	2:46	4	6:28	8	0:18	
última vuelta Ra	6.30	15:57	2:31	4	3:16	14	23.60	1:03:57	2:42	4	9:44	8	0:45	
vuelta 1	0.20	0:32	2:39	5	0:12	16	23.80	1:04:29	2:42	4	9:56	8	0:51	
vuelta 2	1.50	7:06	4:44	4	1:36	13	25.30	1:11:35	2:49	4	11:32	8	1:49	
última vuelta Per	-	fehlt!	-	-	-	-	25.30	-	-	-	-	-	-	
Lauf	1.10	6:33	5:57	3	0:59	10	26.40	1:18:08	2:57	4	12:31	13	1:00:00	