



# 5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft

Hohegeiß / 06.05.2012

## evaluación detallada

**Sanders, Karsten**

Asociación: Hamburger Laufladen  
Dorsal: 43

recorrido: 55.00 km  
HarzMan 10,0-40,0-5,0

categoría:  
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

tiempo total: 2:48:55

velocidad: 19.54 km/h  
rendimiento en carrera: 3:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 28 (de 46)  
posición en el recorrido/Men: 26 (de 42)  
mejor tiempo del recorrido: 2:08:59

posición en la categoría: 8(de 15)  
mejor tiempo en la categoría: 2:24:58

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men
vuelta 1	2.50	9:40	3:51	4	0:54	14	2.50	9:40	3:51	8	0:19	7
vuelta 2	2.50	9:54	3:57	4	0:33	14	5.00	19:34	3:54	8	0:34	7
vuelta 3	2.50	9:58	3:59	4	0:24	13	7.50	29:32	3:56	8	0:46	7
última vuelta Ra	2.50	10:48	4:19	3	0:38	11	10.00	40:20	4:01	8	1:24	7
vuelta 1	0.20	0:25	2:05	5	0:04	21	10.20	40:45	3:59	8	0:56	7
vuelta 2	10.00	24:50	2:29	10	4:09	31	20.20	1:05:35	3:14	8	5:05	7
vuelta 3	10.00	25:34	2:33	12	4:51	33	30.20	1:31:09	3:01	8	9:56	7
vuelta 4	10.00	26:26	2:38	12	5:52	34	40.20	1:57:35	2:55	8	15:48	7 0:07
última vuelta Ra	10.00	28:51	2:53	12	7:09	33	50.20	2:26:26	2:55	8	22:57	7
vuelta 1	0.20	0:36	2:59	14	0:15	37	50.40	2:27:02	2:55	8	22:45	7
vuelta 2	2.50	10:57	4:22	5	0:46	14	52.90	2:37:59	2:59	8	23:13	7
última vuelta Per	-	fehlt!	-	-	-	-	52.90	-	-	-	-	-
Lauf	2.10	10:56	5:12	5	0:45	15	55.00	2:48:55	3:04	8	23:57	27 1:22:40