



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

evaluación detallada

Fröhling, Thomas

Asociación: Hamburger Laufladen  
Dorsal: 18

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

categoría:  
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

tiempo total: 2:54:19

velocidad: 18.93 km/h  
rendimiento en carrera: 3:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 35 (de 46)  
posición en el recorrido/Men: 33 (de 42)  
mejor tiempo del recorrido: 2:08:59

posición en la categoría: 12(de 15)  
mejor tiempo en la categoría: 2:24:58

tiempos parciales

stage score

Total score

| control           | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso  |         |     | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>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        | 10:04           | 4:01                   | 6        | 0:43    | 18  | 5.00        | 19:44           | 3:56            | 12       | 0:44    | 13         |
| vuelta 3          | 2.50        | 10:20           | 4:08                   | 6        | 0:46    | 19  | 7.50        | 30:04           | 4:00            | 12       | 1:18    | 13         |
| última vuelta Ra  | 2.50        | 11:38           | 4:39                   | 5        | 1:28    | 20  | 10.00       | 41:42           | 4:10            | 12       | 2:46    | 13         |
| vuelta 1          | 0.20        | 0:25            | 2:05                   | 5        | 0:04    | 21  | 10.20       | 42:07           | 4:07            | 12       | 2:18    | 13         |
| vuelta 2          | 10.00       | 25:19           | 2:31                   | 12       | 4:38    | 35  | 20.20       | 1:07:26         | 3:20            | 12       | 6:56    | 13 0:58    |
| vuelta 3          | 10.00       | 25:17           | 2:31                   | 11       | 4:34    | 31  | 30.20       | 1:32:43         | 3:04            | 12       | 11:30   | 13 1:24    |
| vuelta 4          | 10.00       | 26:48           | 2:40                   | 13       | 6:14    | 36  | 40.20       | 1:59:31         | 2:58            | 12       | 17:44   | 13 2:03    |
| última vuelta Ra  | 10.00       | 29:04           | 2:54                   | 13       | 7:22    | 35  | 50.20       | 2:28:35         | 2:57            | 12       | 25:06   | 13 1:07    |
| vuelta 1          | 0.20        | 0:30            | 2:30                   | 6        | 0:09    | 24  | 50.40       | 2:29:05         | 2:57            | 12       | 24:48   | 13 1:05    |
| vuelta 2          | 2.50        | 12:36           | 5:02                   | 11       | 2:25    | 32  | 52.90       | 2:41:41         | 3:03            | 12       | 26:55   | 13 0:47    |
| última vuelta Per | -           | fehlt!          | -                      | -        | -       | -   | 52.90       | -               | -               | -        | -       | -          |
| Lauf              | 2.10        | 12:38           | 6:00                   | 13       | 2:27    | 34  | 55.00       | 2:54:19         | 3:10            | 12       | 29:21   | 34 1:28:04 |