



### 3. Lönskrug "Warm-up-Marathon" für Mountainbiker Hellental (Gemeinde Heinade) / 05.04.2009

#### Exploitation détaillée

**Elpel, Armin**

Association: MBC Hannover e.V.  
Dossard: 450

Circuit: 61.20 km  
Langdistanz Lizenz

Catégorie:  
Senioren II Lizenz

Temps total: 2:46:46

Vitesse: 22.02 km/h

Place par parcours/Total: 11 (de 17)

Place par parcours/Hommes: 10 (de 16)

Meilleur temps dans le parcours: 2:16:20

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:46:46

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Etape km/h	Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard	
	km	Temps		catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	km/h	catg.	catg.	Hommes	Hommes			
Tour 1	16.30	42:46	22.87	1	-	10	6:50	16.30	42:46	22.87	1	-	12				
Tour 2	20.40	54:30	22.46	1	-	11	54:27	36.70	1:37:16	22.64	1	-	12				
Tour 3	20.40	58:20	20.98	1	-	11	12:36	57.10	2:35:36	22.02	1	-	10	27:23			
Dernier temps Ar	4.10	11:10	22.03	1	-	11	3:03	61.20	2:46:46	22.02	1	-	12	46:12			