



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

#### Exploitation détaillée

Fricke, Helmut

Association: Dasseler SC/ Team NoBrake  
Dossard: 410

Circuit: 20.40 km  
Kurzdistanz Hobby

Catégorie:  
Senioren II Hobby

Temps total: 1:01:33

Vitesse: 19.89 km/h

Place par parcours/Total: 13 (de 30)

Place par parcours/Hommes: 12 (de 26)

Meilleur temps dans le parcours: 45:12

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:01:33

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Résultats d'étape				Résultat total							
	Etape km	Etape Temps	Etape km/h	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total km/h	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Tour 1	16.30	49:29	19.76	1	-	13	12:55	16.30	49:29	19.76	1	-	16	
Dernier temps A	4.10	12:04	20.39	1	-	12	3:30	20.40	1:01:33	19.89	1	-	12	16:21