



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

Exploitation détaillée

Grunau, Frank

Association: fit-für-40 Duingen  
Dossard: 260

Circuit: 26.40 km

GeißMan (Jedermannrennen) 4,5-19,0-3,0

Catégorie:

AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Temps total: 1:18:08

Vitesse: 19.97 km/h  
Kilométrage: 2:58 min/km

Place par parcours/Total: 13 (de 29)

Place par parcours/Hommes: 12 (de 19)

Meilleur temps dans le parcours: 58:21

Place par catégorie: 4(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:37

Poste	Temps intermédiaires								Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm		
Tour 1	1.50	5:22	3:34	2	0:11	9	0:46	1.50	5:22	3:34	4	0:11	8	0:01		
Tour 2	1.50	5:46	3:50	3	0:20	5	1:05	3.00	11:08	3:42	4	0:31	1	-		
Dernier temps R	1.50	6:36	4:23	3	0:24	8	1:19	4.50	17:44	3:56	4	0:55	8	0:31		
Tour 1	0.20	0:23	1:55	2	0:02	8	0:07	4.70	18:07	3:51	4	0:54	8	0:30		
Tour 2	6.30	14:43	2:20	5	2:32	16	14:15	11.00	32:50	2:59	4	3:26	8	0:03		
Tour 3	6.30	15:10	2:24	6	3:02	17	14:42	17.30	48:00	2:46	4	6:28	8	0:18		
Dernier temps R	6.30	15:57	2:31	4	3:16	14	15:29	23.60	1:03:57	2:42	4	9:44	8	0:45		
Tour 1	0.20	0:32	2:39	5	0:12	16	0:12	23.80	1:04:29	2:42	4	9:56	8	0:51		
Tour 2	1.50	7:06	4:44	4	1:36	13	6:38	25.30	1:11:35	2:49	4	11:32	8	1:49		
Dernier temps Pe	-	fehlt!	-	-	-	-	-	25.30	-	-	-	-	-	-		
Lauf	1.10	6:33	5:57	3	0:59	10	1:27	26.40	1:18:08	2:57	4	12:31	13	1:00:00		