



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft
Hohegeiß / 06.05.2012

Exploitation détaillée

Sanders, Karsten

Association: Hamburger Laufladen
Dossard: 43

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

Catégorie:
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Temps total: 2:48:55

Vitesse: 19.54 km/h
Kilométrage: 3:04 min/km

Place par parcours/Total: 28 (de 46)
Place par parcours/Hommes: 26 (de 42)
Meilleur temps dans le parcours: 2:08:59

Place par catégorie: 8(de 15)
Meilleur temps dans la catégorie: 2:24:58

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	2.50	9:40	3:51	4	0:54	14	1:43	2.50	9:40	3:51	8	0:19	7		
Tour 2	2.50	9:54	3:57	4	0:33	14	1:30	5.00	19:34	3:54	8	0:34	7		
Tour 3	2.50	9:58	3:59	4	0:24	13	1:20	7.50	29:32	3:56	8	0:46	7		
Dernier temps R	2.50	10:48	4:19	3	0:38	11	1:35	10.00	40:20	4:01	8	1:24	7		
Tour 1	0.20	0:25	2:05	5	0:04	21	0:06	10.20	40:45	3:59	8	0:56	7		
Tour 2	10.00	24:50	2:29	10	4:09	31	7:10	20.20	1:05:35	3:14	8	5:05	7		
Tour 3	10.00	25:34	2:33	12	4:51	33	7:53	30.20	1:31:09	3:01	8	9:56	7		
Tour 4	10.00	26:26	2:38	12	5:52	34	8:11	40.20	1:57:35	2:55	8	15:48	7	0:07	
Dernier temps R	10.00	28:51	2:53	12	7:09	33	17:58	50.20	2:26:26	2:55	8	22:57	7		
Tour 1	0.20	0:36	2:59	14	0:15	37	0:15	50.40	2:27:02	2:55	8	22:45	7		
Tour 2	2.50	10:57	4:22	5	0:46	14	1:46	52.90	2:37:59	2:59	8	23:13	7		
Dernier temps Pe	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52.90	-	-	-	-	-	-	
Lauf	2.10	10:56	5:12	5	0:45	15	1:53	55.00	2:48:55	3:04	8	23:57	27	1:22:40	