



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 | |