



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft  
Hohegeiß / 06.05.2012

Exploitation détaillée

Heider, Alexander

Association: Braunschweig  
Dossard: 23

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

Catégorie:  
AK 2 männlich (30-39 Jahre)

Temps total: 2:53:02

Vitesse: 19.07 km/h  
Kilométrage: 3:09 min/km

Place par parcours/Total: 34 (de 46)  
Place par parcours/Hommes: 32 (de 42)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:08:59

Place par catégorie: 13(de 14)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:19:54

| 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                 | 10:02       | 4:00         | 10          | 2:05         | 25         | 2:05        | 2.50              | 10:02       | 4:00         | 13          | 1:52         | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 2           | 2.50                 | 10:06       | 4:02         | 8           | 1:42         | 19         | 1:42        | 5.00              | 20:08       | 4:01         | 13          | 3:18         | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 3           | 2.50                 | 10:41       | 4:16         | 9           | 2:03         | 21         | 2:03        | 7.50              | 30:49       | 4:06         | 13          | 4:55         | 1          | -           |                |  |  |  |
| Dernier temps R  | 2.50                 | 11:13       | 4:29         | 7           | 2:00         | 15         | 2:00        | 10.00             | 42:02       | 4:12         | 13          | 6:13         | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 1           | 0.20                 | 0:26        | 2:09         | 10          | 0:07         | 25         | 0:07        | 10.20             | 42:28       | 4:09         | 13          | 6:14         | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 2           | 10.00                | 24:00       | 2:23         | 11          | 4:19         | 27         | 6:20        | 20.20             | 1:06:28     | 3:17         | 13          | 9:27         | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 3           | 10.00                | 24:51       | 2:29         | 12          | 5:02         | 30         | 7:10        | 30.20             | 1:31:19     | 3:01         | 13          | 13:14        | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 4           | 10.00                | 26:09       | 2:36         | 13          | 5:11         | 31         | 7:54        | 40.20             | 1:57:28     | 2:55         | 13          | 18:25        | 1          | -           |                |  |  |  |
| Dernier temps R  | 10.00                | 30:00       | 3:00         | 13          | 8:08         | 36         | 19:07       | 50.20             | 2:27:28     | 2:56         | 13          | 26:26        | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 1           | 0.20                 | 0:32        | 2:39         | 13          | 0:09         | 29         | 0:11        | 50.40             | 2:28:00     | 2:56         | 13          | 26:35        | 1          | -           |                |  |  |  |
| Tour 2           | 2.50                 | 12:54       | 5:09         | 13          | 3:43         | 35         | 3:43        | 52.90             | 2:40:54     | 3:02         | 13          | 30:18        | 1          | -           |                |  |  |  |
| Dernier temps Pe | -                    | fehlt!      | -            | -           | -            | -          | -           | 52.90             | -           | -            | -           | -            | -          | -           |                |  |  |  |
| Lauf             | 2.10                 | 12:08       | 5:46         | 11          | 3:02         | 28         | 3:05        | 55.00             | 2:53:02     | 3:08         | 13          | 33:08        | 33         | 1:26:47     |                |  |  |  |