



5. Hohegeißer Bergduathlon/ Niedersächsische Landesmeisterschaft
Hohegeiß / 06.05.2012

Exploitation détaillée

Fröhling, Thomas

Association: Hamburger Laufladen
Dossard: 18

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

Catégorie:
AK 3 männlich (40-49 Jahre)

Temps total: 2:54:19

Vitesse: 18.93 km/h
Kilométrage: 3:10 min/km

Place par parcours/Total: 35 (de 46)
Place par parcours/Hommes: 33 (de 42)
Meilleur temps dans le parcours: 2:08:59

Place par catégorie: 12(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	10:04	4:01	6	0:43	18	1:40	5.00	19:44	3:56	12	0:44	13					
Tour 3	2.50	10:20	4:08	6	0:46	19	1:42	7.50	30:04	4:00	12	1:18	13					
Dernier temps R	2.50	11:38	4:39	5	1:28	20	2:25	10.00	41:42	4:10	12	2:46	13					
Tour 1	0.20	0:25	2:05	5	0:04	21	0:06	10.20	42:07	4:07	12	2:18	13					
Tour 2	10.00	25:19	2:31	12	4:38	35	7:39	20.20	1:07:26	3:20	12	6:56	13	0:58				
Tour 3	10.00	25:17	2:31	11	4:34	31	7:36	30.20	1:32:43	3:04	12	11:30	13	1:24				
Tour 4	10.00	26:48	2:40	13	6:14	36	8:33	40.20	1:59:31	2:58	12	17:44	13	2:03				
Dernier temps R	10.00	29:04	2:54	13	7:22	35	18:11	50.20	2:28:35	2:57	12	25:06	13	1:07				
Tour 1	0.20	0:30	2:30	6	0:09	24	0:09	50.40	2:29:05	2:57	12	24:48	13	1:05				
Tour 2	2.50	12:36	5:02	11	2:25	32	3:25	52.90	2:41:41	3:03	12	26:55	13	0:47				
Dernier temps Pe	-	fehlt!	-	-	-	-	-	52.90	-	-	-	-	-	-				
Lauf	2.10	12:38	6:00	13	2:27	34	3:35	55.00	2:54:19	3:10	12	29:21	34	1:28:04				