



Helbing King of Cross  
Mühlberg / 01.11.2015

Exploitation détaillée

Lehmann, Norman

Association: Seamrog Rugby Nordhausen  
Dossard: 553

Circuit: 16.00 km  
Expert

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:58:04

Vitesse: 8.13 km/h  
Kilométrage: 7:23 min/km

Place par parcours/Total: 185 (de 304)  
Place par parcours/Hommes: 172 (de 252)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:05:10

Place par catégorie: 24(de 31)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:36

| 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 |                |  |  |  |
| Himmelsleiter +  | -                    | 4:16        | -            | 28          | 3:04         | 209        | 3:14        | -                 | 4:16        | -            | 28          | 3:04         | 209        | 3:14        |                |  |  |  |
| Himmelsleiter +  | -                    | 5:14        | -            | 23          | 2:29         | 187        | 2:42        | -                 | 9:30        | -            | 28          | 5:33         | 205        | 5:56        |                |  |  |  |
| Nordwand + Dov   | -                    | 6:14        | -            | 22          | 2:19         | 162        | 2:31        | -                 | 15:44       | -            | 27          | 7:52         | 199        | 8:27        |                |  |  |  |
| Nordwand + Dov   | -                    | 2:20        | -            | 21          | 0:55         | 182        | 1:11        | -                 | 18:04       | -            | 27          | 8:47         | 196        | 9:36        |                |  |  |  |
| Duckmäuser Eins  | -                    | 18:48       | -            | 19          | 7:30         | 112        | 8:08        | -                 | 36:52       | -            | 19          | 16:17        | 120        | 17:36       |                |  |  |  |
| Duckmäuser Aus   | -                    | 0:32        | -            | 20          | 0:14         | 131        | 0:19        | -                 | 37:24       | -            | 19          | 16:28        | 118        | 17:54       |                |  |  |  |
| Pneumant Einstie | -                    | 0:56        | -            | 15          | 0:35         | 99         | 0:42        | -                 | 38:20       | -            | 19          | 17:03        | 102        | 18:28       |                |  |  |  |
| Pneumant Aussti  | -                    | 0:04        | -            | 1           | -            | 11         | 0:03        | -                 | 38:24       | -            | 18          | 17:01        | 101        | 18:26       |                |  |  |  |
| Heuschnupfen Ei  | -                    | 12:59       | -            | 23          | 5:06         | 169        | 5:40        | -                 | 51:23       | -            | 18          | 22:07        | 98         | 24:06       |                |  |  |  |
| Heuschnupfen Ai  | -                    | fehlt!      | -            | -           | -            | -          | -           | -                 | -           | -            | -           | -            | -          | -           |                |  |  |  |
| Schlammbowle E   | -                    | 2:59        | -            | 25          | 1:15         | 178        | 1:16        | -                 | 54:22       | -            | 32          | 23:15        | 241        | 25:17       |                |  |  |  |
| Schlammbowle A   | -                    | 1:22        | -            | 25          | 0:45         | 190        | 0:48        | -                 | 55:44       | -            | 32          | 24:00        | 248        | 26:04       |                |  |  |  |
| Himmelsleiter +  | -                    | 4:55        | -            | 21          | 1:55         | 135        | 2:12        | -                 | 1:00:39     | -            | 31          | 25:55        | 244        | 28:09       |                |  |  |  |
| Himmelsleiter +  | -                    | 4:51        | -            | 19          | 1:48         | 136        | 2:04        | -                 | 1:05:30     | -            | 31          | 27:43        | 244        | 30:07       |                |  |  |  |
| Nordwand + Dov   | -                    | 7:12        | -            | 23          | 3:02         | 176        | 3:14        | -                 | 1:12:42     | -            | 31          | 30:45        | 244        | 33:18       |                |  |  |  |
| Nordwand + Dov   | -                    | 2:07        | -            | 17          | 0:43         | 142        | 1:03        | -                 | 1:14:49     | -            | 31          | 31:28        | 244        | 34:14       |                |  |  |  |
| Duckmäuser Eins  | -                    | 20:03       | -            | 18          | 8:12         | 128        | 19:46       | -                 | 1:34:52     | -            | 26          | 39:40        | 191        | 43:28       |                |  |  |  |
| Duckmäuser Aus   | -                    | 0:26        | -            | 15          | 0:12         | 102        | 0:15        | -                 | 1:35:18     | -            | 30          | 39:49        | 223        | 43:41       |                |  |  |  |
| Pneumant Einstie | -                    | fehlt!      | -            | -           | -            | -          | -           | -                 | -           | -            | -           | -            | -          | -           |                |  |  |  |
| Pneumant Aussti  | -                    | 0:48        | -            | 28          | 0:46         | 204        | 0:46        | -                 | 1:36:06     | -            | 31          | 40:09        | 245        | 44:07       |                |  |  |  |
| Heuschnupfen Ei  | -                    | 13:07       | -            | 20          | 5:13         | 151        | 5:46        | -                 | 1:49:13     | -            | 31          | 45:22        | 245        | 49:53       |                |  |  |  |
| Heuschnupfen Ai  | -                    | 0:13        | -            | 30          | 0:08         | 236        | 0:09        | -                 | 1:49:26     | -            | 31          | 45:29        | 243        | 50:02       |                |  |  |  |
| Schlammbowle E   | -                    | 3:00        | -            | 22          | 1:17         | 163        | 1:19        | -                 | 1:52:26     | -            | 29          | 46:46        | 241        | 51:20       |                |  |  |  |
| Schlammbowle A   | -                    | 1:25        | -            | 26          | 0:47         | 195        | 0:51        | -                 | 1:53:51     | -            | 31          | 47:33        | 247        | 52:09       |                |  |  |  |
| Sportplatz Mühlb | 8.00                 | 4:13        | -            | 29          | 0:55         | 201        | 1:02        | 16.00             | 1:58:04     | 7:22         | 24          | 48:28        | 172        | 52:54       |                |  |  |  |