



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

Detailauswertung

Ruthe, Heidi

Gesamt-Zeit: 1:33:57

Verein: Seeheim-Jugenheim

Startnummer: 93

Strecke: 25,75 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 281 (von 307)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

Strecken-Platzierung/Frauen: 52 (von 56)

Bestzeit der Strecke: 1:04:35

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 8(von 8)

weibl. AK 4 (TW 35-39)

Bestzeit in der Kategorie: 1:04:35

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	
Schwimmen	0,50	12:31	25:02	6	3:58	40	5:35	0,50	12:31	25:02	7	3:58	12		
Schwimmen Ges	0,50	12:31													
Wechsel Schw.-R	0,25	3:00	12:00	7	1:09	38	1:20	0,75	15:31	20:41	7	5:07	12		
Rad	20,00	45:28	2:16	7	11:40	46	11:40	20,75	1:00:59	2:56	7	16:47	12		
Rad Gesamt	20,25	48:28													
Laufrunde 2,5 km	2,50	16:26	6:34	8	6:16	54	6:16	23,25	1:17:25	3:19	7	23:03	12		
Lauf	2,50	16:32	6:36	8	6:19	54	6:21	25,75	1:33:57	3:38	8	29:22	52	29:22	
Lauf Gesamt	25,25	1:33:57													