



6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

Detailauswertung

Rudnik, Christian

Gesamt-Zeit: 2:55:32

Verein: RWE Starlight Team Essen

Startnummer: 323

Strecke: 55,40 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 38 (von 71)

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

Strecken-Platzierung/Männer: 36 (von 61)

Bestzeit der Strecke: 2:17:34

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 5(von 9)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 2:37:16

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Schwimmen	1,40	29:16	20:54	4	6:14	36	8:27	1,40	29:16	20:54	5	3:37	7		
Schwimmen Nett	1,40	29:16	20:54	5	3:37	7		1,40	29:16	20:54	5	3:37	7		
Wechsel Schwim	0,05	3:24	68:00	7	1:19	52	1:59	1,45	32:40	22:31	5	4:56	7		
Schwimmen Ges	1,45	32:40	22:31	5	4:56	7		1,45	32:40	22:31	5	4:56	7		
ZZ Rad	11,00	21:05	1:54	5	1:26	27	3:21	12,45	53:45	4:19	5	6:22	5		
ZZ Rad	11,00	24:46	2:15	5	2:58	37	4:38	23,45	1:18:31	3:20	5	9:20	6		
ZZ Rad	11,00	25:25	2:18	5	3:27	32	5:15	34,45	1:43:56	3:01	5	12:47	5		
Rad Ende	11,00	19:58	1:48	4	1:34	31	3:33	45,45	2:03:54	2:43	5	14:21	7		
Wechsel Rad-Lau	0,05	1:56	38:39	6	0:39	40	0:57	45,50	2:05:50	2:45	5	14:38	7		
Rad Gesamt	44,05	1:33:10	2:06	6	9:42	39	18:18	45,50	2:05:50	2:45	5	14:38	7		
ZZ Lauf	3,33	11:38	3:29	4	0:35	27	2:49	48,83	2:17:28	2:48	5	14:59	6		
ZZ Lauf	3,33	25:13	7:34	5	2:12	25	5:53	52,16	2:42:41	3:07	5	17:11	4		
Lauf	3,33	12:51	3:51	6	1:14	30	3:40	55,40	2:55:32	3:10	5	18:16	36	37:58	