



# 7. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 28.06.2014

## Detailauswertung

**Dastis, Ralf-Ulrich**

**Gesamt-Zeit: 3:06:58**

Verein: Dortmund

Startnummer: 396

Strecke: 55,40 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 65 (von 86)

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

Strecken-Platzierung/Männer: 55 (von 69)

Bestzeit der Strecke: 2:15:45

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 7(von 10)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 2:29:49

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Schwimmen nett	1,40	29:48	21:17	6	8:43	45	9:01	1,40	29:48	21:17	8	8:43	30	2:44
Wechsel S -> R	-	3:52	-	9	1:39	59	2:32	1,40	33:40	24:02	8	10:22	30	4:18
Schwimmen Ges	1,40	33:40	24:02	8	10:22	30	4:18	1,40	33:40	24:02	8	10:22	30	4:18
Rad netto	44,00	1:36:59	2:12	8	15:45	57	24:58	45,40	2:10:39	2:52	7	26:07	23	11:05
Wechsel R -> L	-	1:26	-	3	0:07	25	0:35	45,40	2:12:05	2:54	8	25:54	22	
Rad Gesamt	44,00	1:38:25	2:14	7	15:32	57	24:54	45,40	2:12:05	2:54	8	25:54	22	
Lauf	10,00	54:53	5:29	5	11:15	59	17:40	55,40	3:06:58	3:22	7	37:09	55	51:13