



Detailauswertung

Ost, Thomas

Gesamt-Zeit: 1:37:39

Verein: SC Bodenfelde
Startnummer: 77

Strecke: 37,72 km
Carboo4U Duathlon Challenge

Strecken-Platzierung/Gesamt: 21 (von 53)
Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 46)
Bestzeit der Strecke: 1:22:11

Kategorie:
AK4 / TM 35

Kategorie-Platzierung: 8(von 12)
Bestzeit in der Kategorie: 1:22:11

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	
Lauf 1	4,70	22:08	4:42	9	4:51	29	4:51	4,70	22:08	4:42	9	4:51	29	4:51	
Wechsel 1	0,01	1:29	148:20	8	0:31	29	0:38	4,71	23:37	5:00	9	5:22	28	5:22	
Lauf Gesamt	4,71	23:37	5:00	9	5:22	28	5:22	4,71	23:37	5:00	9	5:22	28	5:22	
Rad netto	29,00	54:13	1:52	8	6:17	21	7:08	33,71	1:17:50	2:18	8	11:15	21	11:17	
Wechsel 2	0,01	0:59	98:19	3	0:06	10	0:12	33,72	1:18:49	2:20	8	11:21	21	11:29	
Rad Gesamt	29,01	55:12	1:54	8	6:18	19	7:14	33,72	1:18:49	2:20	8	11:21	21	11:29	
Lauf 2	4,00	18:50	4:42	7	4:07	21	4:18	37,72	1:37:39	2:35	8	15:28	21	15:28	