



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

Detailauswertung

Köhler, Holger

Gesamt-Zeit: 2:54:55

Verein: Tri-Cops Warstein

Startnummer: 322

Strecke: 55,40 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 35 (von 87)

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

Strecken-Platzierung/Männer: 35 (von 74)

Bestzeit der Strecke: 2:25:03

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 5(von 9)

Senioren 4 (55-59 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 2:46:24

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Männer	Männer
Schwimmen nett	1,40	26:11	18:42	1	-	18	11:13	1,40	26:11	18:42	1	-	18	11:13
Wechsel S -> R	-	3:55	-	7	1:09	40	1:57	1,40	30:06	21:30	1	-	21	6:10
Schwimmen Ges	1,40	30:06	21:30	1	-	21	6:10	1,40	30:06	21:30	1	-	21	6:10
Rad netto	44,00	1:30:08	2:02	5	1:30:06	33	1:30:06	45,40	2:00:14	2:38	5	1:24:58	28	1:34:39
Wechsel R -> L	-	2:44	-	7	0:51	46	1:18	45,40	2:02:58	2:42	4	2:10	27	16:46
Rad Gesamt	44,00	1:32:52	2:06	4	5:07	32	11:39	45,40	2:02:58	2:42	4	2:10	27	16:46
Lauf	10,00	51:57	5:11	5	7:30	46	13:06	55,40	2:54:55	3:09	5	8:31	35	29:52