



8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

Detailauswertung

Vollbach, Frederike

Gesamt-Zeit: 3:04:16

Verein: TRC Essen 84

Startnummer: 335

Strecke: 55,40 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 49 (von 87)

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

Strecken-Platzierung/Frauen: 3 (von 13)

Bestzeit der Strecke: 3:01:40

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)

AK3 weiblich (30-34 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 3:04:16

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 nett	1,40	28:53	20:37	1	-	5	3:53	1,40	28:53	20:37	1	-	5	3:53				
Wechsel S -> R	-	4:43	-	1	-	10	2:15	1,40	33:36	24:00	1	-	5	5:03				
Schwimmen Ges	1,40	33:36	24:00	1	-	5	5:03	1,40	33:36	24:00	1	-	5	5:03				
Rad netto	44,00	1:39:05	2:15	1	-	5	3:25	45,40	2:12:41	2:55	1	-	6	4:01				
Wechsel R -> L	-	2:39	-	1	-	6	0:34	45,40	2:15:20	2:58	1	-	5	4:17				
Rad Gesamt	44,00	1:41:44	2:18	1	-	5	3:33	45,40	2:15:20	2:58	1	-	5	4:17				
Lauf	10,00	48:56	4:53	1	-	2	1:07	55,40	3:04:16	3:19	1	-	3	2:36				