



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

Detailauswertung

Lüddecke, Iris

Gesamt-Zeit: 1:40:39

Verein: Non-Stop-Ultra

Startnummer: 128

Strecke: 25,70 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 81 (von 109)

Volksdistanz (0,70-20,00-5,00)

Strecken-Platzierung/Frauen: 18 (von 26)

Bestzeit der Strecke: 1:24:45

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 5(von 6)

Seniorinnen 3 (50-54 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 1:27:36

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Schwimmen nett	0,70	19:45	28:12	5	3:41	20	6:20	0,70	19:45	28:12	5	3:41	20	6:20
Wechsel S -> R	-	4:15	-	6	1:39	21	2:06	0,70	24:00	34:17	5	4:37	22	7:33
Schwimmen Ges	0,70	24:00	34:17	5	4:37	22	7:33	0,70	24:00	34:17	5	4:37	22	7:33
Rad netto	20,00	47:27	2:22	3	3:14	10	3:54	20,70	1:11:27	3:27	5	7:21	18	11:14
Wechsel R -> L	-	3:06	-	6	1:28	25	1:45	20,70	1:14:33	3:36	5	7:39	19	12:54
Rad Gesamt	20,00	50:33	2:31	4	4:18	16	5:21	20,70	1:14:33	3:36	5	7:39	19	12:54
Lauf	5,00	26:06	5:13	4	5:24	14	5:24	25,70	1:40:39	3:54	5	13:03	18	15:54