



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

Detailauswertung

Schieffer, Ilka

Gesamt-Zeit: 1:43:04

Verein: SC Janus Köln

Startnummer: 102

Strecke: 25,70 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 85 (von 109)

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

Strecken-Platzierung/Frauen: 19 (von 26)

Bestzeit der Strecke: 1:24:45

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 4(von 4)

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 1:31:54

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	15:55	22:44	2	2:30	7	2:30	0,70	15:55	22:44	2	2:30	7	2:30
Wechsel S -> R	-	4:04	-	4	1:30	20	1:55	0,70	19:59	28:32	3	3:17	10	3:32
Schwimmen Ges	0,70	19:59	28:32	3	3:17	10	3:32	0,70	19:59	28:32	3	3:17	10	3:32
Rad netto	20,00	50:40	2:31	4	3:51	19	7:07	20,70	1:10:39	3:24	4	7:08	16	10:26
Wechsel R -> L	-	2:29	-	4	0:19	21	1:08	20,70	1:13:08	3:31	4	7:16	17	11:29
Rad Gesamt	20,00	53:09	2:39	4	3:59	19	7:57	20,70	1:13:08	3:31	4	7:16	17	11:29
Lauf	5,00	29:56	5:59	4	7:31	21	9:14	25,70	1:43:04	4:00	4	11:10	19	18:19