



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

Detailauswertung

Birkholz, Jan

Gesamt-Zeit: 1:53:53

Verein: Rheda-WD.

Startnummer: 208

Strecke: 25,70 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 100 (von 109)

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

Strecken-Platzierung/Männer: 76 (von 83)

Bestzeit der Strecke: 1:09:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 4(von 6)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 1:29:11

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Schwimmen nett	0,70	16:08	23:02	1	-	29	5:31	0,70	16:08	23:02	1	-	30	16:08
Wechsel S -> R	-	3:56	-	3	1:05	54	2:13	0,70	20:04	28:40	2	0:12	33	20:04
Schwimmen Ges	0,70	20:04	28:40	2	0:12	33	20:04	0,70	20:04	28:40	2	0:12	33	20:04
Rad netto	20,00	59:56	2:59	4	17:52	76	25:58	20,70	1:20:00	3:51	4	18:04	76	30:47
Wechsel R -> L	-	2:51	-	5	1:24	74	1:50	20,70	1:22:51	4:00	4	19:07	76	32:21
Rad Gesamt	20,00	1:02:47	3:08	4	18:55	76	27:32	20,70	1:22:51	4:00	4	19:07	76	32:21
Lauf	5,00	31:02	6:12	5	8:07	78	13:32	25,70	1:53:53	4:25	4	24:42	76	44:41