



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

Detailauswertung

Rudnik, Christian

Gesamt-Zeit: 2:07:48

Verein: LT Starlight Team Essen

Startnummer: 148

Strecke: 25,70 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 105 (von 109)

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

Strecken-Platzierung/Männer: 79 (von 83)

Bestzeit der Strecke: 1:09:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 20(von 20)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 1:10:19

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Schwimmen nett	0,70	18:50	26:54	15	5:47	60	8:13	0,70	18:50	26:54	15	5:47	61	18:50
Wechsel S -> R	-	7:00	-	20	4:48	79	5:17	0,70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50
Schwimmen Ges	0,70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50	0,70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50
Rad netto	20,00	1:05:46	3:17	20	31:48	79	31:48	20,70	1:31:36	4:25	20	42:23	79	42:23
Wechsel R -> L	-	2:47	-	17	1:30	70	1:46	20,70	1:34:23	4:33	20	43:53	80	43:53
Rad Gesamt	20,00	1:08:33	3:25	20	33:18	81	33:18	20,70	1:34:23	4:33	20	43:53	80	43:53
Lauf	5,00	33:25	6:40	20	13:36	82	15:55	25,70	2:07:48	4:58	20	57:29	79	58:36