



Detailauswertung

GRUNOW, Christian

Gesamt-Zeit: 1:39:41

Verein: Rangsdorf
Startnummer: 825

Strecke: 32,69 km
Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 179 (von 238)
Strecken-Platzierung/Männer: 143 (von 171)
Bestzeit der Strecke: 1:08:20

Kategorie:
SEN4 / TM 55

Kategorie-Platzierung: 10(von 13)
Bestzeit in der Kategorie: 1:18:37

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Schwimmen nett	0,70	15:53	22:41	10	4:01	129	8:46	0,70	15:53	22:41	10	4:01	129	8:46	
Wechsel S -> R	0,26	4:15	16:20	10	2:13	137	3:01	0,96	20:08	20:58	11	5:52	133	11:45	
Schwimmen Ges	0,96	20:08	20:58	11	5:52	133	11:45	0,96	20:08	20:58	11	5:52	133	11:45	
Rad netto	28,00	1:00:52	2:10	10	13:13	143	1:00:01	28,96	1:21:00	2:47	10	18:19	143	1:04:34	
Wechsel R -> L	0,13	1:24	10:46	6	0:48	108	0:48	29,09	1:22:24	2:49	11	18:38	146	25:18	
Radfahren Gesar	28,13	1:02:16	2:12	11	13:27	145	16:46	29,09	1:22:24	2:49	11	18:38	146	25:18	
Lauf	3,60	17:17	4:48	8	4:13	130	6:03	32,69	1:39:41	3:02	10	21:04	144	31:21	