



### 3. Sparkasse Charity Triathlon Bidingen

Bidingen / 16.06.2013

#### evaluación detallada

**Heerd, Ramona**

Asociación: Fit & Fun Bidingen

Dorsal: 82

recorrido: 25.55 km

Jedermann-Triathlon (0,55-20,0-5,0)

categoría:

AK3 weiblich

tiempo total: 1:19:47

velocidad: 19.21 km/h

rendimiento en carrera: 3:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 119)

posición en el recorrido/Women: 5 (de 32)

mejor tiempo del recorrido: 1:09:39

posición en la categoría: 1(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 1:19:47

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoria	Women	categoria	Women				categoria	Women	categoria	Women
Schwimmen	0.55	16:05	29:14	5	1:52	15	4:47	0.55	16:05	29:14	10	1:38	24	
Zwischen Rad 1	-	11:50	-	1	-	4	0:40	0.55	27:55	-	10	0:06	24	
Zwischen Rad 2	-	6:57	-	5	0:15	12	0:33	0.55	34:52	-	10	0:12	24	
Zwischen Rad 1	-	9:43	-	1	-	4	0:31	0.55	44:35	-	10		24	
Zwischen Rad 2	-	7:03	-	4	0:24	10	0:26	0.55	51:38	-	10		24	
Rad	20.00	3:44	0:11	6	0:33	16	0:51	20.55	55:22	2:41	10		24	
Zwischen Lauf 1	-	11:59	-	1	-	5	1:55	20.55	1:07:21	-	9		24	
Zwischen Lauf 2	-	8:53	-	1	-	5	1:19	20.55	1:16:14	-	9		24	
Strafzeit	-	fehlt!	-	-	-	-	-	20.55	-	-	-	-	-	-
Lauf	5.00	3:33	0:42	1	-	4	2:31	25.55	1:19:47	3:07	2	23:20	6	23:20