



# 6. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 06.07.2013

## evaluación detallada

Ost, Thomas

tiempo total: 3:08:45

Asociación: Bodenfelde

Dorsal: 372

recorrido: 55.40 km

posición en el recorrido/Total: 56 (de 71)

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

posición en el recorrido/Men: 50 (de 61)

mejor tiempo del recorrido: 2:17:34

categoría:

posición en la categoría: 8(de 8)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 2:17:34

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Schwimmen	1.40	31:44	22:40	7	10:29	48	10:55	1.40	31:44	22:40	8	10:29	21	0:41
Schwimmen nett	1.40	31:44	22:40	8	10:29	21	0:41	1.40	31:44	22:40	8	10:29	21	0:41
Wechsel Schwim	0.05	3:41	73:39	8	2:05	56	2:16	1.45	35:25	24:25	8	12:34	21	1:49
Schwimmen Tot	1.45	35:25	24:25	8	12:34	21	1:49	1.45	35:25	24:25	8	12:34	21	1:49
ZZ Rad	11.00	21:43	1:58	6	3:17	30	3:59	12.45	57:08	4:35	8	15:51	19	
ZZ Rad	11.00	24:30	2:13	7	3:39	35	4:22	23.45	1:21:38	3:28	8	19:30	19	1:11
ZZ Rad	11.00	fehlt!	-	-	-	-	-	34.45	-	-	-	-	-	-
Rad Ende	11.00	47:00	4:16	8	29:24	55	30:35	45.45	2:08:38	2:49	8	27:39	21	0:52
Wechsel Rad-Lau	0.05	2:01	40:19	6	0:58	43	1:02	45.50	2:10:39	2:52	8	28:37	21	1:12
Rad Total	44.05	1:35:14	2:09	7	16:03	44	20:22	45.50	2:10:39	2:52	8	28:37	21	1:12
ZZ Lauf	3.33	12:13	3:40	6	3:24	35	3:24	48.83	2:22:52	2:55	8	14:29	20	1:25
ZZ Lauf	3.33	29:40	8:54	7	10:20	45	10:20	52.16	2:52:32	3:18	7	38:11	16	2:55
Lauf	3.33	16:13	4:52	8	7:02	51	7:02	55.40	3:08:45	3:24	8	51:11	50	51:11