



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

evaluación detallada

Lüddecke, Iris

tiempo total: 1:40:39

Asociación: Non-Stop-Ultra

Dorsal: 128

recorrido: 25.70 km

posición en el recorrido/Total: 81 (de 109)

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

posición en el recorrido/Women: 18 (de 26)

mejor tiempo del recorrido: 1:24:45

categoría:

posición en la categoría: 5(de 6)

Seniorinnen 3 (50-54 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 1:27:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición retraso				posición retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	posición retraso			
				category	category	Women	Women	category	category	Women	Women				category	category	Women	Women
Schwimmen nett	0.70	19:45	28:12	5	3:41	20	6:20	5	3:41	20	6:20	0.70	19:45	28:12	5	3:41	20	6:20
Wechsel S -> R	-	4:15	-	6	1:39	21	2:06	5	4:37	22	7:33	0.70	24:00	34:17	5	4:37	22	7:33
Schwimmen Total	0.70	24:00	34:17	5	4:37	22	7:33	5	4:37	22	7:33	0.70	24:00	34:17	5	4:37	22	7:33
Rad netto	20.00	47:27	2:22	3	3:14	10	3:54	5	7:21	18	11:14	20.70	1:11:27	3:27	5	7:21	18	11:14
Wechsel R -> L	-	3:06	-	6	1:28	25	1:45	5	7:39	19	12:54	20.70	1:14:33	3:36	5	7:39	19	12:54
Rad Total	20.00	50:33	2:31	4	4:18	16	5:21	5	7:39	19	12:54	20.70	1:14:33	3:36	5	7:39	19	12:54
Lauf	5.00	26:06	5:13	4	5:24	14	5:24	5	13:03	18	15:54	25.70	1:40:39	3:54	5	13:03	18	15:54