



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

evaluación detallada

Silkenbeumer, Christian

tiempo total: 2:39:57

Asociación: BSG Berufsfeuerwehr Münster
Dorsal: 320

recorrido: 55.40 km
Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

posición en el recorrido/Total: 9 (de 59)
posición en el recorrido/Men: 8 (de 47)
mejor tiempo del recorrido: 2:22:22

categoría:
AK3 männlich (30-34 Jahre)

posición en la categoría: 1(de 2)
mejor tiempo en la categoría: 2:39:57

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Schwimmen nett	1.40	29:32	21:05	1	-	21	7:08	1.40	29:32	21:05	1	-	21	7:08
Wechsel S -> R	-	3:22	-	1	-	14	1:30	1.40	32:54	23:30	1	-	20	8:15
Schwimmen Total	1.40	32:54	23:30	1	-	20	8:15	1.40	32:54	23:30	1	-	20	8:15
Rad netto	44.00	1:22:40	1:52	1	-	6	9:37	45.40	1:55:34	2:32	1	-	10	16:47
Wechsel R -> L	-	1:39	-	1	-	2	0:06	45.40	1:57:13	2:34	1	-	9	1:26:23
Rad Total	44.00	1:24:19	1:54	1	-	5	9:43	45.40	1:57:13	2:34	1	-	9	1:26:23
Lauf	10.00	42:44	4:16	1	-	6	2:01	55.40	2:39:57	2:53	1	-	8	17:35