



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

evaluación detallada

Rudnik, Christian

tiempo total: 2:07:48

Asociación: LT Starlight Team Essen

Dorsal: 148

recorrido: 25.70 km

posición en el recorrido/Total: 105 (de 109)

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

posición en el recorrido/Men: 79 (de 83)

mejor tiempo del recorrido: 1:09:12

categoría:

posición en la categoría: 20(de 20)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 1:10:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Schwimmen nett	0.70	18:50	26:54	15	5:47	60	8:13	0.70	18:50	26:54	15	5:47	61	18:50
Wechsel S -> R	-	7:00	-	20	4:48	79	5:17	0.70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50
Schwimmen Total	0.70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50	0.70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50
Rad netto	20.00	1:05:46	3:17	20	31:48	79	31:48	20.70	1:31:36	4:25	20	42:23	79	42:23
Wechsel R -> L	-	2:47	-	17	1:30	70	1:46	20.70	1:34:23	4:33	20	43:53	80	43:53
Rad Total	20.00	1:08:33	3:25	20	33:18	81	33:18	20.70	1:34:23	4:33	20	43:53	80	43:53
Lauf	5.00	33:25	6:40	20	13:36	82	15:55	25.70	2:07:48	4:58	20	57:29	79	58:36