



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

evaluación detallada

Gräser, Ralf

tiempo total: 1:22:41

Asociación: TriSpeed Herscheid

Dorsal: 136

recorrido: 25.70 km

posición en el recorrido/Total: 18 (de 109)

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

posición en el recorrido/Men: 18 (de 83)

mejor tiempo del recorrido: 1:09:12

categoría:

posición en la categoría: 5(de 12)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 1:18:04

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición retraso				Total		Total		Total		posición retraso		posición retraso	
				posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	Men	Men	Men
Schwimmen nett	0.70	11:59	17:07	1	-	3	1:22	0.70	11:59	17:07	1	-	4	11:59			
Wechsel S -> R	-	2:13	-	2	0:25	10	0:30	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12			
Schwimmen Total	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12			
Rad netto	20.00	43:16	2:09	7	6:04	38	9:18	20.70	57:28	2:46	3	2:57	15	8:15			
Wechsel R -> L	-	1:39	-	5	0:15	24	0:38	20.70	59:07	2:51	3	2:00	14	8:37			
Rad Total	20.00	44:55	2:14	7	6:10	38	9:40	20.70	59:07	2:51	3	2:00	14	8:37			
Lauf	5.00	23:34	4:42	7	2:37	36	6:04	25.70	1:22:41	3:13	5	4:37	18	13:29			