



### 3. Sparkasse Charity Triathlon Bidingen Bidingen / 16.06.2013

#### Exploitation détaillée

**Heerd, Ramona**

Association: Fit & Fun Bidingen  
Dossard: 82

Circuit: 25.55 km  
Jedermann-Triathlon (0,55-20,0-5,0)

Catégorie:  
AK3 weiblich

**Temps total: 1:19:47**

Vitesse: 18.80 km/h  
Kilométrage: 3:07 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 119)  
Place par parcours/Femmes: 5 (de 32)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:09:39

Place par catégorie: 1(de 9)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:19:47

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Schwimmen	0.55	16:05	29:14	5	1:52	15	4:47	0.55	16:05	29:14	10	1:38	24		
Zwischen Rad 1	-	11:50	-	1	-	4	0:40	0.55	27:55	-	10	0:06	24		
Zwischen Rad 2	-	6:57	-	5	0:15	12	0:33	0.55	34:52	-	10	0:12	24		
Zwischen Rad 1	-	9:43	-	1	-	4	0:31	0.55	44:35	-	10		24		
Zwischen Rad 2	-	7:03	-	4	0:24	10	0:26	0.55	51:38	-	10		24		
Rad	20.00	3:44	0:11	6	0:33	16	0:51	20.55	55:22	2:41	10		24		
Zwischen Lauf 1	-	11:59	-	1	-	5	1:55	20.55	1:07:21	-	9		24		
Zwischen Lauf 2	-	8:53	-	1	-	5	1:19	20.55	1:16:14	-	9		24		
Strafzeit	-	fehlt!	-	-	-	-	-	20.55	-	-	-	-	-	-	
Lauf	5.00	3:33	0:42	1	-	4	2:31	25.55	1:19:47	3:07	2	23:20	6	23:20	