



# 8. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 13.06.2015

## Exploitation détaillée

**Köhler, Holger**

**Temps total: 2:54:55**

Association: Tri-Cops Warstein

Dossard: 322

Circuit: 55.40 km

Place par parcours/Total: 35 (de 87)

Olympische Distanz (1,40-44,00-10,00)

Place par parcours/Hommes: 35 (de 74)

Meilleur temps dans le parcours: 2:25:03

Catégorie:

Place par catégorie: 5(de 9)

Senioren 4 (55-59 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:46:24

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total	Total	Total	Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes							
Schwimmen nett	1.40	26:11	18:42	1	-	18	11:13	1.40	26:11	18:42	1	-	18	11:13	1.40	26:11	18:42	1	-	18	11:13
Wechsel S -> R	-	3:55	-	7	1:09	40	1:57	1.40	30:06	21:30	1	-	21	6:10	1.40	30:06	21:30	1	-	21	6:10
Schwimmen Total	1.40	30:06	21:30	1	-	21	6:10	1.40	30:06	21:30	1	-	21	6:10	1.40	30:06	21:30	1	-	21	6:10
Rad netto	44.00	1:30:08	2:02	5	1:30:06	33	1:30:06	45.40	2:00:14	2:38	5	1:24:58	28	1:34:39	45.40	2:00:14	2:38	5	1:24:58	28	1:34:39
Wechsel R -> L	-	2:44	-	7	0:51	46	1:18	45.40	2:02:58	2:42	4	2:10	27	16:46	45.40	2:02:58	2:42	4	2:10	27	16:46
Rad Total	44.00	1:32:52	2:06	4	5:07	32	11:39	45.40	2:02:58	2:42	4	2:10	27	16:46	45.40	2:02:58	2:42	4	2:10	27	16:46
Lauf	10.00	51:57	5:11	5	7:30	46	13:06	55.40	2:54:55	3:09	5	8:31	35	29:52	55.40	2:54:55	3:09	5	8:31	35	29:52