



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

## Exploitation détaillée

**Silkenbeumer, Christian**

**Temps total: 2:39:57**

Association: BSG Berufsfeuerwehr Münster  
Dossard: 320

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

Place par parcours/Total: 9 (de 59)  
Place par parcours/Hommes: 8 (de 47)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:22:22

Catégorie:  
AK3 männlich (30-34 Jahre)

Place par catégorie: 1(de 2)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:39:57

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape							Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm				
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				