



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

## Exploitation détaillée

**Birkholz, Jan**

**Temps total: 1:53:53**

Association: Rheda-WD.

Dossard: 208

Circuit: 25.70 km

Place par parcours/Total: 100 (de 109)

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

Place par parcours/Hommes: 76 (de 83)

Meilleur temps dans le parcours: 1:09:12

Catégorie:

Place par catégorie: 4(de 6)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:11

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| 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  | 0.70                 | 16:08       | 23:02        | 1           | -                 | 29         | 5:31        | 0.70     | 16:08          | 23:02        | 1           | -            | 30         | 16:08       |
| Wechsel S -> R  | -                    | 3:56        | -            | 3           | 1:05              | 54         | 2:13        | 0.70     | 20:04          | 28:40        | 2           | 0:12         | 33         | 20:04       |
| Schwimmen Total | 0.70                 | 20:04       | 28:40        | 2           | 0:12              | 33         | 20:04       | 0.70     | 20:04          | 28:40        | 2           | 0:12         | 33         | 20:04       |
| Rad netto       | 20.00                | 59:56       | 2:59         | 4           | 17:52             | 76         | 25:58       | 20.70    | 1:20:00        | 3:51         | 4           | 18:04        | 76         | 30:47       |
| Wechsel R -> L  | -                    | 2:51        | -            | 5           | 1:24              | 74         | 1:50        | 20.70    | 1:22:51        | 4:00         | 4           | 19:07        | 76         | 32:21       |
| Rad Total       | 20.00                | 1:02:47     | 3:08         | 4           | 18:55             | 76         | 27:32       | 20.70    | 1:22:51        | 4:00         | 4           | 19:07        | 76         | 32:21       |
| Lauf            | 5.00                 | 31:02       | 6:12         | 5           | 8:07              | 78         | 13:32       | 25.70    | 1:53:53        | 4:25         | 4           | 24:42        | 76         | 44:41       |