



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

## Exploitation détaillée

**Rudnik, Christian**

**Temps total: 2:07:48**

Association: LT Starlight Team Essen

Dossard: 148

Circuit: 25.70 km

Place par parcours/Total: 105 (de 109)

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

Place par parcours/Hommes: 79 (de 83)

Meilleur temps dans le parcours: 1:09:12

Catégorie:

Place par catégorie: 20(de 20)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:10:19

### 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	18:50	26:54	15	5:47	60	8:13	0.70	18:50	26:54	15	5:47	61	18:50
Wechsel S -> R	-	7:00	-	20	4:48	79	5:17	0.70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50
Schwimmen Total	0.70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50	0.70	25:50	36:54	18	10:35	73	25:50
Rad netto	20.00	1:05:46	3:17	20	31:48	79	31:48	20.70	1:31:36	4:25	20	42:23	79	42:23
Wechsel R -> L	-	2:47	-	17	1:30	70	1:46	20.70	1:34:23	4:33	20	43:53	80	43:53
Rad Total	20.00	1:08:33	3:25	20	33:18	81	33:18	20.70	1:34:23	4:33	20	43:53	80	43:53
Lauf	5.00	33:25	6:40	20	13:36	82	15:55	25.70	2:07:48	4:58	20	57:29	79	58:36