



# 9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

## Exploitation détaillée

Aschendorf, Jan

Temps total: 3:08:50

Association: Hit & Run

Dossard: 343

Circuit: 55.40 km

Place par parcours/Total: 35 (de 59)

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

Place par parcours/Hommes: 31 (de 47)

Meilleur temps dans le parcours: 2:22:22

Catégorie:

Place par catégorie: 5(de 6)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:50:37

### 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	28:43	20:30	3	1:49	18	6:19	1.40	28:43	20:30	3	1:49	18	6:19	1.40	28:43	20:30	3	1:49	18	6:19
Wechsel S -> R	-	4:36	-	6	1:10	34	2:44	1.40	33:19	23:47	3	2:59	21	8:40	1.40	33:19	23:47	3	2:59	21	8:40
Schwimmen Total	1.40	33:19	23:47	3	2:59	21	8:40	1.40	33:19	23:47	3	2:59	21	8:40	1.40	33:19	23:47	3	2:59	21	8:40
Rad netto	44.00	1:42:11	2:19	6	12:31	44	29:08	45.40	2:15:30	2:59	5	14:42	36	36:43	45.40	2:15:30	2:59	5	14:42	36	36:43
Wechsel R -> L	-	2:31	-	2	0:26	18	0:58	45.40	2:18:01	3:02	5	15:08	35	1:47:11	45.40	2:18:01	3:02	5	15:08	35	1:47:11
Rad Total	44.00	1:44:42	2:22	6	12:21	42	30:06	45.40	2:18:01	3:02	5	15:08	35	1:47:11	45.40	2:18:01	3:02	5	15:08	35	1:47:11
Lauf	10.00	50:49	5:04	4	4:39	27	10:06	55.40	3:08:50	3:24	5	18:13	31	46:28	55.40	3:08:50	3:24	5	18:13	31	46:28