



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

Exploitation détaillée

Lanzendörfer, Monica

Temps total: 3:09:58

Association: TSV Hochdahl

Dossard: 337

Circuit: 55.40 km

Place par parcours/Total: 37 (de 59)

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

Place par parcours/Femmes: 5 (de 12)

Meilleur temps dans le parcours: 2:38:58

Catégorie:

Place par catégorie: 1(de 2)

Seniorinnen 3 (50-54 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:09:58

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.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Schwimmen nett	1.40	29:33	21:06	1	-	5	4:41	1.40	29:33	21:06	1	-	5	4:41	1.40	29:33	21:06	1	-	5	4:41	1.40	29:33	21:06	1	-	5	4:41
Wechsel S -> R	-	4:47	-	1	-	9	2:27	1.40	34:20	24:31	1	-	6	7:08	1.40	34:20	24:31	1	-	6	7:08	1.40	34:20	24:31	1	-	6	7:08
Schwimmen Total	1.40	34:20	24:31	1	-	6	7:08	1.40	34:20	24:31	1	-	6	7:08	1.40	34:20	24:31	1	-	6	7:08	1.40	34:20	24:31	1	-	6	7:08
Rad netto	44.00	1:39:45	2:16	1	-	5	15:37	45.40	2:14:05	2:57	1	-	6	22:45	45.40	2:14:05	2:57	1	-	6	22:45	45.40	2:14:05	2:57	1	-	6	22:45
Wechsel R -> L	-	2:41	-	1	-	5	0:53	45.40	2:16:46	3:00	1	-	6	23:33	45.40	2:16:46	3:00	1	-	6	23:33	45.40	2:16:46	3:00	1	-	6	23:33
Rad Total	44.00	1:42:26	2:19	1	-	5	16:25	45.40	2:16:46	3:00	1	-	6	23:33	45.40	2:16:46	3:00	1	-	6	23:33	45.40	2:16:46	3:00	1	-	6	23:33
Lauf	10.00	53:12	5:19	1	-	6	7:27	55.40	3:09:58	3:25	1	-	5	31:00	55.40	3:09:58	3:25	1	-	5	31:00	55.40	3:09:58	3:25	1	-	5	31:00