



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

Exploitation détaillée

Gräser, Ralf

Temps total: 1:22:41

Association: TriSpeed Herscheid

Dossard: 136

Circuit: 25.70 km

Place par parcours/Total: 18 (de 109)

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

Place par parcours/Hommes: 18 (de 83)

Meilleur temps dans le parcours: 1:09:12

Catégorie:

Place par catégorie: 5(de 12)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:04

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	11:59	17:07	1	-	3	1:22	0.70	11:59	17:07	1	-	4	11:59
Wechsel S -> R	-	2:13	-	2	0:25	10	0:30	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12
Schwimmen Total	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12	0.70	14:12	20:17	1	-	5	14:12
Rad netto	20.00	43:16	2:09	7	6:04	38	9:18	20.70	57:28	2:46	3	2:57	15	8:15
Wechsel R -> L	-	1:39	-	5	0:15	24	0:38	20.70	59:07	2:51	3	2:00	14	8:37
Rad Total	20.00	44:55	2:14	7	6:10	38	9:40	20.70	59:07	2:51	3	2:00	14	8:37
Lauf	5.00	23:34	4:42	7	2:37	36	6:04	25.70	1:22:41	3:13	5	4:37	18	13:29