



Exploitation détaillée

SEIDENSTÜCKER, Ronald

Temps total: 4:44:39

Association: A3K Berlin

Dossard: 74

Circuit: 116.79 km

Place par parcours/Total: 19 (de 154)

Mittel Distanz (1,9/93/21 km)

Place par parcours/Hommes: 19 (de 137)

Meilleur temps dans le parcours: 4:12:50

Catégorie:

Place par catégorie: 4(de 25)

SEN2 / TM 45

Meilleur temps dans la catégorie: 4:28:31

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	1.90	30:08	15:51	4	2:39	28	7:29	1.90	30:08	15:51	4	2:39	28	7:29	
Wechsel S -> R	0.26	2:19	8:54	7	0:24	30	0:59	2.16	32:27	15:01	3	3:02	26	8:28	
Schwimmen Total	2.16	32:27	15:01	3	3:02	26	8:28	2.16	32:27	15:01	3	3:02	26	8:28	
Rad netto	93.00	2:42:44	1:44	7	11:14	38	48:09	95.16	3:15:11	2:03	6	13:15	34	47:55	
Wechsel R -> L	0.13	2:08	16:24	17	1:05	81	1:27	95.29	3:17:19	2:04	6	13:54	34	25:04	
Radfahren Total	93.13	2:44:52	1:46	7	12:09	39	23:52	95.29	3:17:19	2:04	6	13:54	34	25:04	
Lauf	21.50	1:27:20	4:03	2	3:24	9	9:10	116.79	4:44:39	2:26	4	16:08	19	31:49	