



Exploitation détaillée

GRUNOW, Christian

Temps total: 1:39:41

Association: Rangsdorf

Dossard: 825

Circuit: 32.69 km

Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

Place par parcours/Total: 179 (de 238)

Place par parcours/Hommes: 143 (de 171)

Meilleur temps dans le parcours: 1:08:20

Catégorie:

SEN4 / TM 55

Place par catégorie: 10(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:37

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	15:53	22:41	10	4:01	129	8:46	0.70	15:53	22:41	10	4:01	129	8:46
Wechsel S -> R	0.26	4:15	16:20	10	2:13	137	3:01	0.96	20:08	20:58	11	5:52	133	11:45
Schwimmen Total	0.96	20:08	20:58	11	5:52	133	11:45	0.96	20:08	20:58	11	5:52	133	11:45
Rad netto	28.00	1:00:52	2:10	10	13:13	143	1:00:01	28.96	1:21:00	2:47	10	18:19	143	1:04:34
Wechsel R -> L	0.13	1:24	10:46	6	0:48	108	0:48	29.09	1:22:24	2:49	11	18:38	146	25:18
Radfahren Total	28.13	1:02:16	2:12	11	13:27	145	16:46	29.09	1:22:24	2:49	11	18:38	146	25:18
Lauf	3.60	17:17	4:48	8	4:13	130	6:03	32.69	1:39:41	3:02	10	21:04	144	31:21