



## Exploitation détaillée

Menden, Rainer

Temps total: 1:39:44

Association: Unkel

Dossard: 689

Circuit: 32.69 km

Place par parcours/Total: 187 (de 318)

Jedermann/Sprint

Place par parcours/Hommes: 158 (de 226)

Meilleur temps dans le parcours: 1:14:36

Catégorie:

Place par catégorie: 3(de 5)

SEN5 / TM 60

Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:15

## Temps intermédiaires

## Résultats d'étape

## Résultat total

| Poste           | Temps intermédiaires |                |                 | Résultats d'étape |                 |                 |                  | Résultat total |                |                 |                |                 |                 |                  |
|-----------------|----------------------|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
|                 | Etape<br>km          | Etape<br>Temps | Etape<br>min/km | Place<br>catg.    | Retard<br>catg. | Place<br>Hommes | Retard<br>Hommes | Total<br>km    | Total<br>Temps | Total<br>min/km | Place<br>catg. | Retard<br>catg. | Place<br>Hommes | Retard<br>Hommes |
| Schwimmen nett  | 0.70                 | 20:08          | 28:45           | 2                 | 2:13            | 153             | 8:36             | 0.70           | 20:08          | 28:45           | 2              | 2:13            | 153             | 8:36             |
| Wechsel S -> R  | 0.26                 | 3:55           | 15:03           | 4                 | 1:51            | 178             | 2:35             | 0.96           | 24:03          | 25:03           | 3              | 4:04            | 173             | 11:05            |
| Schwimmen Total | 0.96                 | 24:03          | 25:03           | 3                 | 4:04            | 173             | 11:05            | 0.96           | 24:03          | 25:03           | 3              | 4:04            | 173             | 11:05            |
| Rad netto       | 28.00                | 54:53          | 1:57            | 3                 | 3:21            | 148             | 9:34             | 28.96          | 1:18:56        | 2:43            | 3              | 7:25            | 159             | 18:53            |
| Wechsel R -> L  | 0.13                 | 2:15           | 17:18           | 4                 | 1:18            | 197             | 1:37             | 29.09          | 1:21:11        | 2:47            | 3              | 8:43            | 161             | 20:29            |
| Rad Total       | 28.13                | 57:08          | 2:01            | 3                 | 4:39            | 157             | 11:06            | 29.09          | 1:21:11        | 2:47            | 3              | 8:43            | 161             | 20:29            |
| Lauf            | 3.60                 | 18:33          | 5:09            | 3                 | 2:39            | 145             | 5:18             | 32.69          | 1:39:44        | 3:03            | 3              | 10:29           | 159             | 25:08            |