



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

Detailauswertung

Ruhs, Mirko

Gesamt-Zeit: 1:02:10

Verein: Schwimmclub Heppenheim

Startnummer: 110

Strecke: 25,75 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 2 (von 307)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

Strecken-Platzierung/Männer: 2 (von 251)

Bestzeit der Strecke: 1:02:08

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 2(von 31)

männl. AK 4 (TM 35-39)

Bestzeit in der Kategorie: 1:02:08

Zwischenzeiten		Teilstreckenwertung						Gesamtwertung						
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Schwimmen	0,50	8:56	17:52	4	1:13	17	1:41	0,50	8:56	17:52	32		251	0:11
Schwimmen Ges	0,50	8:56												
Wechsel Schw.-R	0,25	2:01	8:03	5	0:29	34	0:36	0,75	10:57	14:35	32		245	0:17
Rad	20,00	31:50	1:35	1	-	2	1:33	20,75	42:47	2:03	32		250	
Rad Gesamt	20,25	33:51												
Laufrunde 2,5 km	2,50	9:38	3:51	1	-	3	0:37	23,25	52:25	2:15	32		248	
Lauf	2,50	9:45	3:53	1	-	4	0:48	25,75	1:02:10	2:24	2	0:02	2	0:02
Lauf Gesamt	25,25	1:02:10												