



21. EWR Triathlon Lampertheim
Lampertheim / 26.06.2016

Detailauswertung

Kostrzewa, Michael

Gesamt-Zeit: 1:07:35

Verein: LSV Ladenburg
Startnummer: 62

Strecke: 25,75 km
Sprint Triathlon (750 m, 20 km, 5 km)

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 79)
Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 60)
Bestzeit der Strecke: 58:58

Kategorie:
AK30 männlich (30-39 Jahre)

Kategorie-Platzierung: 4(von 16)
Bestzeit in der Kategorie: 1:03:30

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	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 nett	0,75	12:13	16:17	2	1:09	8	1:18	0,75	12:13	16:17	2	1:09	8	1:18	
Wechsel S -> R	-	1:03	-	2	0:07	8	0:13	0,75	13:16	17:41	2	1:16	6	1:23	
Schwimmen Ges	0,75	13:16	17:41	2	1:16	6	1:23	0,75	13:16	17:41	2	1:16	6	1:23	
Rad netto	20,00	31:42	1:35	4	1:58	11	3:53	20,75	44:58	2:10	2	1:27	6	5:08	
Wechsel R -> L	-	0:54	-	1	-	3	0:11	20,75	45:52	2:12	2	1:26	5	5:12	
Rad Gesamt	20,00	32:36	1:37	4	1:57	11	3:57	20,75	45:52	2:12	2	1:26	5	5:12	
Lauf	5,00	21:43	4:20	7	2:48	20	3:25	25,75	1:07:35	2:37	4	4:05	8	8:37	