



21. EWR Triathlon Lampertheim
Lampertheim / 26.06.2016

Detailauswertung

Rüdenauer, Stefan

Gesamt-Zeit: 1:08:33

Verein: Weinheim
Startnummer: 20

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

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 79)
Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 60)
Bestzeit der Strecke: 58:58

Kategorie:
AK30 männlich (30-39 Jahre)

Kategorie-Platzierung: 5(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	13:50	18:26	5	2:46	19	2:55	0,75	13:50	18:26	5	2:46	19	2:55	
Wechsel S -> R	-	1:34	-	11	0:38	40	0:44	0,75	15:24	20:32	6	3:24	22	3:31	
Schwimmen Ges	0,75	15:24	20:32	6	3:24	22	3:31	0,75	15:24	20:32	6	3:24	22	3:31	
Rad netto	20,00	33:11	1:39	9	3:27	19	5:22	20,75	48:35	2:20	8	5:04	20	8:45	
Wechsel R -> L	-	1:03	-	7	0:09	13	0:20	20,75	49:38	2:23	6	5:12	17	8:58	
Rad Gesamt	20,00	34:14	1:42	7	3:35	17	5:35	20,75	49:38	2:23	6	5:12	17	8:58	
Lauf	5,00	18:55	3:47	1	-	2	0:37	25,75	1:08:33	2:39	5	5:03	12	9:35	