



21. EWR Triathlon Lampertheim  
Lampertheim / 26.06.2016

Detailauswertung

Rocker, Frank

Gesamt-Zeit: 1:19:00

Verein: Frankfurt

Startnummer: 63

Strecke: 25,75 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 43 (von 79)

Sprint Triathlon (750 m, 20 km, 5 km)

Strecken-Platzierung/Männer: 36 (von 60)

Bestzeit der Strecke: 58:58

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 14(von 18)

AK40 männlich (40-49 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 1:03:58

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Schwimmen nett	0,75	16:20	21:46	13	5:24	40	5:25	0,75	16:20	21:46	13	5:24	40	5:25
Wechsel S -> R	-	2:46	-	18	1:46	56	1:56	0,75	19:06	25:28	16	7:09	45	7:13
Schwimmen Ges	0,75	19:06	25:28	16	7:09	45	7:13	0,75	19:06	25:28	16	7:09	45	7:13
Rad netto	20,00	34:17	1:42	12	3:32	28	6:28	20,75	53:23	2:34	14	10:17	40	13:33
Wechsel R -> L	-	1:58	-	17	0:59	54	1:15	20,75	55:21	2:40	14	11:16	41	14:41
Rad Gesamt	20,00	36:15	1:48	12	4:17	35	7:36	20,75	55:21	2:40	14	11:16	41	14:41
Lauf	5,00	23:39	4:43	12	3:46	34	5:21	25,75	1:19:00	3:04	14	15:02	36	20:02