9. Lorscher Triathlon
Lorsch / 12.08.2012

Exploitation détaillée

Nakaten, Christoph

Association: Lorsch
Dossard: 15

Temps total: 1:16:42

Circuit: 25.75 km
Lorscher Triathlon 0,5-20-5

Place par parcours/Total: 139 (de 307)
Place par parcours/Hommes: 124 (de 251)
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:08

Catégorie:
Senioren 1 (TM 40-44)

Place par catégorie: 26(de 52)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:36

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes
Schwimmen	0.50	12:08	24:15	32	4:03	161	4:53	0.50	12:08	24:15	52		16	3:23
Schwimmen Tota	0.50	12:08												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:27	9:48	17	0:45	89	1:02	0.75	14:35	19:26	50		16	3:55
Rad	20.00	37:46	1:53	23	5:39	107	7:29	20.75	52:21	2:31	51	8:04	16	9:17
Rad Total	20.25	40:13												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:09	4:51	28	2:09	123	3:08	23.25	1:04:30	2:46	51	9:41	16	11:10
Lauf	2.50	12:12	4:52	33	2:25	135	3:15	25.75	1:16:42	2:58	26	13:06	125	14:34
Lauf Total	25.25	1:16:42												