9. Lorscher Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

Exploitation détaillée

Ruhs, Mirko

Association: Schwimmclub Heppenheim
Dossard: 110

Temps total: 1:02:10

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

Place par parcours/Total: 2 (de 307)
Place par parcours/Hommes: 2 (de 251)
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:08

Catégorie:
männl. AK 4 (TM 35-39)

Place par catégorie: 2(de 31)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:02:08

Temps intermédiaires

	Résultats d'étape							Résultat total						
Poste	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	8:56	17:52	4	1:13	17	1:41	0.50	8:56	17:52	32		251	0:11
Schwimmen Tota	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 Total	20.25	33:51												
Laufrunde 2,5 kn	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 Total	25.25	1:02:10												