10. Lorscher Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

Exploitation détaillée

Ruhs, Mirko

Association: Schwimmclub Heppenheim
Dossard: 151

Temps total: 1:00:01

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

Place par parcours/Total: 3 (de 322)
Place par parcours/Hommes: 3 (de 260)
Meilleur temps dans le parcours: 58:22

Catégorie:
männl. AK 4 (TM 35-39)

Place par catégorie: 1(de 26)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:00:01

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape km/h	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total km/h	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Schwimmen	0.50	8:43	3.44	2	0:30	20	1:59	0.50	8:43	3.44	27		259	
Wechsel Schwim	0.20	1:44	6.92	2	0:04	23	0:18	0.70	10:27	4.02	27		259	
Schwimmen Tota	0.70	10:27	4.02	27		259		0.70	10:27	4.02	27		259	
Rad	20.00	31:05	38.61	1	-	3	0:20	20.70	41:32	29.90	27		259	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:45	4.00	3	0:05	37	0:42	20.75	42:17	29.44	27		256	
Rad Total	20.05	31:50	37.79	1	-	2	0:13	20.75	42:17	29.44	27		256	
Lauf	5.00	17:44	16.92	1	-	5	2:12	25.75	1:00:01	25.74	1	-	3	1:39