



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

## Exploitation détaillée

Nakaten, Christoph

Temps total: 1:13:42

Dossard: 158

Circuit: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

Place par parcours/Total: 119 (de 322)

Place par parcours/Hommes: 110 (de 260)

Meilleur temps dans le parcours: 58:22

Catégorie:

Senioren 2 (TM 45.49)

Place par catégorie: 23(de 51)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:01:48

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape km/h	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total km/h	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Schwimmen	0.50	12:08	0.00	38	4:24	189	5:24	0.50	12:08	0.00	51	3:22	259	3:02
Wechsel Schwim	0.20	2:32	0.00	25	1:04	119	1:06	0.70	14:40	0.00	51	4:03	259	3:49
Schwimmen Total	0.70	14:40	0.00	51	4:03	259	3:49	0.70	14:40	0.00	51	4:03	259	3:49
Rad	20.00	35:14	34.06	19	4:12	82	4:29	20.70	49:54	24.05	51	1:23	259	8:01
Wechsel Rad-Lauf	0.05	1:34	0.00	41	1:03	215	1:31	20.75	51:28	23.32	50	2:05	256	8:44
Rad Total	20.05	36:48	32.61	21	4:55	102	5:11	20.75	51:28	23.32	50	2:05	256	8:44
Lauf	5.00	22:14	13.49	17	3:09	92	6:42	25.75	1:13:42	20.35	24	11:54	112	15:20