



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

## Exploitation détaillée

Ruthe, Heidi

Temps total: 1:28:21

Dossard: 66

Circuit: 25.75 km

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

Place par parcours/Total: 275 (de 322)

Place par parcours/Femmes: 47 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 1:01:23

Catégorie:

weibl. AK 4 (TW 35-39)

Place par catégorie: 7(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:02:40

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape km/h	Place catg.	Retard		Place catg.	Retard Femmes	Total		Place catg.	Retard		Place catg.	Retard Femmes
	km	Temps			catg.	Femmes			km	Temps		km/h	catg.		
Schwimmen	0.50	11:39	2.58	4	3:21	36	5:05	0.50	11:39	2.58	4	3:21	62	2:03	
Wechsel Schwim	0.20	2:33	4.71	5	0:53	31	1:06	0.70	14:12	2.96	4	4:14	62	2:29	
Schwimmen Total	0.70	14:12	2.96	4	4:14	62	2:29	0.70	14:12	2.96	4	4:14	62	2:29	
Rad	20.00	42:16	28.39	7	9:55	43	9:58	20.70	56:28	22.00	4	14:09	62	6:03	
Wechsel Rad-Lauf	0.05	1:27	2.07	6	0:47	50	0:54	20.75	57:55	21.50	4	14:56	62	6:24	
Rad Total	20.05	43:43	27.52	7	10:42	43	10:52	20.75	57:55	21.50	4	14:56	62	6:24	
Lauf	5.00	30:26	9.86	6	10:45	52	10:45	25.75	1:28:21	17.49	7	25:41	48	26:58	