



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

Exploitation détaillée

Palussek, Sebastian

Temps total: 1:05:47

Association: Team Radsport Wagner
Dossard: 64

Circuit: 25.75 km
Sprint Triathlon (750 m, 20 km, 5 km)

Place par parcours/Total: 5 (de 79)
Place par parcours/Hommes: 5 (de 60)
Meilleur temps dans le parcours: 58:58

Catégorie:
AK30 männlich (30-39 Jahre)

Place par catégorie: 2(de 16)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:30

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Schwimmen nett	0.75	14:49	19:45	9	3:45	27	3:54	0.75	14:49	19:45	9	3:45	16	3:54	
Wechsel S -> R	-	1:10	-	5	0:14	18	0:20	0.75	15:59	21:18	9	3:59	28	4:06	
Schwimmen Total	0.75	15:59	21:18	9	3:59	28	4:06	0.75	15:59	21:18	9	3:59	28	4:06	
Rad netto	20.00	29:44	1:29	1	-	3	1:55	20.75	45:43	2:12	4	2:12	11	5:53	
Wechsel R -> L	-	0:55	-	2	0:01	4	0:12	20.75	46:38	2:14	4	2:12	8	5:58	
Rad Total	20.00	30:39	1:31	1	-	3	2:00	20.75	46:38	2:14	4	2:12	8	5:58	
Lauf	5.00	19:09	3:49	3	0:14	4	0:51	25.75	1:05:47	2:33	2	2:17	5	6:49	