



21. EWR Triathlon Lampertheim
Lampertheim / 26.06.2016

Exploitation détaillée

Lemonidis, Christos

Temps total: 1:08:20

Association: Soprema Team TSV Mannheim
Dossard: 1

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

Place par parcours/Total: 11 (de 79)
Place par parcours/Hommes: 10 (de 60)
Meilleur temps dans le parcours: 58:58

Catégorie:
AK40 männlich (40-49 Jahre)

Place par catégorie: 4(de 18)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:58

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	12:09	16:11	3	1:13	6	1:14	0.75	12:09	16:11	3	1:13	6	1:14	
Wechsel S -> R	-	1:15	-	9	0:15	23	0:25	0.75	13:24	17:52	4	1:27	8	1:31	
Schwimmen Total	0.75	13:24	17:52	4	1:27	8	1:31	0.75	13:24	17:52	4	1:27	8	1:31	
Rad netto	20.00	31:27	1:34	4	0:42	8	3:38	20.75	44:51	2:09	2	1:45	5	5:01	
Wechsel R -> L	-	1:03	-	3	0:04	13	0:20	20.75	45:54	2:12	2	1:49	6	5:14	
Rad Total	20.00	32:30	1:37	4	0:32	9	3:51	20.75	45:54	2:12	2	1:49	6	5:14	
Lauf	5.00	22:26	4:29	10	2:33	25	4:08	25.75	1:08:20	2:39	4	4:22	10	9:22	