



## Exploitation détaillée

**MARTINOWSKI, Paul**

Temps total: 1:26:50

Association: MamaPapa  
Dossard: 768

Circuit: 32.69 km  
Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

Place par parcours/Total: 90 (de 238)  
Place par parcours/Hommes: 79 (de 171)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:08:20

Catégorie:  
AK4 / TM 35

Place par catégorie: 15(de 32)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:12:09

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Schwimmen nett	0.70	12:11	17:24	11	2:30	41	5:04	0.70	12:11	17:24	11	2:30	41	5:04	
Wechsel S -> R	0.26	3:16	12:33	20	1:36	104	2:02	0.96	15:27	16:05	15	3:07	63	7:04	
Schwimmen Total	0.96	15:27	16:05	15	3:07	63	7:04	0.96	15:27	16:05	15	3:07	63	7:04	
Rad netto	28.00	53:51	1:55	18	9:15	89	53:00	28.96	1:09:18	2:23	15	10:21	75	52:52	
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	25	0:51	128	1:02	29.09	1:10:56	2:26	16	11:00	76	13:50	
Radfahren Total	28.13	55:29	1:58	20	9:53	87	9:59	29.09	1:10:56	2:26	16	11:00	76	13:50	
Lauf	3.60	15:54	4:25	20	3:42	96	4:40	32.69	1:26:50	2:39	15	14:41	79	18:30	