



18 Lorscher Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

Exploitation détaillée

Ralf Alexander

Temps total: 1:25:34

Dossard: 149

Circuit: 25.50 km

Lorscher Triathlon 0,5-20,5,0

Place par parcours/Total: 230 (de 343)

Place par parcours/Hommes: 189 (de 262)

Meilleur temps dans le parcours: 58:32

Catégorie:

Senioren 5 (TM 60)

Place par catégorie: 11(de 20)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:12

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

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	0.50	11:51	23:41	9	2:14	150	4:54	0.50	11:51	23:41	21	2:14	263	4:54
Wechsel S -> R	-	2:52	-	8	0:53	152	1:36	0.50	14:43	29:26	21	3:07	146	6:17
Schwimmen Total	0.50	14:43	29:26	21	3:07	146	6:17	0.50	14:43	29:26	21	3:07	146	6:17
Rad netto	20.00	36:37	1:49	5	1:48	103	12:13	20.50	51:20	2:30	21	4:30	263	13:04
Wechsel R -> L	-	1:40	-	14	1:00	223	1:13	20.50	53:00	2:35	21	4:57	263	13:52
Rad Total	20.00	38:17	1:54	5	2:22	115	13:08	20.50	53:00	2:35	21	4:57	263	13:52
Lauf Ziel	5.00	32:34	6:30	17	11:56	243	32:34	25.50	1:25:34	3:21	11	16:22	189	27:02