



# 18 Lorscher Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

## Exploitation détaillée

**Ralf Rohde**

**Temps total: 1:29:28**

Association: Kath. Kirchenmusikverein Lampertheim

Dossard: 145

Circuit: 25.50 km

Lorscher Triathlon 0,5-20,5,0

Place par parcours/Total: 274 (de 343)

Place par parcours/Hommes: 220 (de 262)

Meilleur temps dans le parcours: 58:32

Catégorie:

Senioren 5 (TM 60)

Place par catégorie: 14(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                 | 10:58       | 21:56        | 4           | 1:21              | 110        | 4:01        | 0.50     | 10:58          | 21:56        | 21          | 1:21         | 110        | 4:01        |
| Wechsel S -> R  | -                    | 3:48        | -            | 15          | 1:49              | 228        | 2:32        | 0.50     | 14:46          | 29:32        | 21          | 3:10         | 263        | 6:20        |
| Schwimmen Total | 0.50                 | 14:46       | 29:32        | 21          | 3:10              | 263        | 6:20        | 0.50     | 14:46          | 29:32        | 21          | 3:10         | 263        | 6:20        |
| Rad netto       | 20.00                | 39:57       | 1:59         | 12          | 5:08              | 182        | 15:33       | 20.50    | 54:43          | 2:40         | 21          | 7:53         | 263        | 16:27       |
| Wechsel R -> L  | -                    | 3:01        | -            | 19          | 2:21              | 258        | 2:34        | 20.50    | 57:44          | 2:48         | 21          | 9:41         | 263        | 18:36       |
| Rad Total       | 20.00                | 42:58       | 2:08         | 13          | 7:03              | 205        | 17:49       | 20.50    | 57:44          | 2:48         | 21          | 9:41         | 263        | 18:36       |
| Lauf Ziel       | 5.00                 | 31:44       | 6:20         | 16          | 11:06             | 237        | 31:44       | 25.50    | 1:29:28        | 3:30         | 14          | 20:16        | 220        | 30:56       |