



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

## Exploitation détaillée

Akram El-Rikabi

Temps total: 1:36:54

Dossard: 288

Circuit: 25.50 km  
Lorsch Triathlon

Place par parcours/Total: 329 (de 354)

Place par parcours/Hommes: 240 (de 254)

Meilleur temps dans le parcours: 58:26

Catégorie:

Place par catégorie: 26(de 27)

Senioren 3 (TM 50)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:05

### 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	11:23	22:45	14	3:09	136	4:36	0.50	11:23	22:45	14	3:09	255	4:36
Wechsel S -> R	-	6:45	-	27	5:12	251	6:45	0.50	18:08	36:15	25	8:13	255	10:00
Schwimmen Total	0.50	18:08	36:15	25	8:13	255	10:00	0.50	18:08	36:15	25	8:13	255	10:00
Rad netto	20.00	50:04	2:30	27	19:05	251	24:19	20.50	1:08:12	3:19	28	24:00	255	29:15
Wechsel R -> L	-	1:31	-	22	0:56	189	0:59	20.50	1:09:43	3:24	28	24:43	255	29:54
Rad Total	20.00	51:35	2:34	27	19:34	252	24:52	20.50	1:09:43	3:24	28	24:43	255	29:54
Lauf Ziel	5.00	27:11	5:26	20	8:31	195	10:24	25.50	1:36:54	3:48	26	31:49	240	38:28