



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

Exploitation détaillée

Nils El-Rikabi

Temps total: 1:11:32

Dossard: 284

Circuit: 25.50 km
Lorsch Triathlon

Place par parcours/Total: 64 (de 354)
Place par parcours/Hommes: 56 (de 254)
Meilleur temps dans le parcours: 58:26

Catégorie:
männliche AK 1 (TM 20)

Place par catégorie: 2(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:04:08

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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Schwimmen nett	0.50	9:15	18:30	3	0:50	34	2:28	0.50	9:15	18:30	11	0:50	255	2:28
Wechsel S -> R	-	4:13	-	8	2:40	223	4:13	0.50	13:28	26:56	11	3:30	255	5:20
Schwimmen Total	0.50	13:28	26:56	11	3:30	255	5:20	0.50	13:28	26:56	11	3:30	255	5:20
Rad netto	20.00	36:35	1:49	3	2:38	79	10:50	20.50	50:03	2:26	11	6:08	85	11:06
Wechsel R -> L	-	0:37	-	1	-	9	0:05	20.50	50:40	2:28	11	6:08	255	10:51
Rad Total	20.00	37:12	1:51	3	2:38	62	10:29	20.50	50:40	2:28	11	6:08	255	10:51
Lauf Ziel	5.00	20:52	4:10	2	1:16	44	4:05	25.50	1:11:32	2:48	2	7:24	56	13:06