



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Schönung, Christian

000: 1:16:38

00: Lorsch Bürgermeister

00: 143

00: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

00000/000: 168 (of 322)

00000/0: 150 (of 260)

000000: 58:22

0000:

00000: 37(of 53)

Senioren 1 (TM 40-44)

0000000: 1:00:40

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	8:34	3.50	4	0:46	16	1:50	0.50	8:34	3.50	54		259	
Wechsel Schwim	0.20	2:45	4.36	33	1:12	148	1:19	0.70	11:19	3.71	54		259	0:28
Schwimmen 000	0.70	11:19	3.71	54		259	0:28	0.70	11:19	3.71	54		259	0:28
Rad	20.00	35:26	33.87	24	4:41	93	4:41	20.70	46:45	26.57	54	1:01	7	4:52
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:21	2.22	42	0:55	194	1:18	20.75	48:06	25.88	54	1:33	256	5:22
Rad 000	20.05	36:47	32.71	25	5:10	101	5:10	20.75	48:06	25.88	54	1:33	256	5:22
Lauf	5.00	28:32	10.51	48	12:11	220	13:00	25.75	1:16:38	20.16	37	15:58	152	18:16