



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Williams, Adam

□□□: 1:26:51

□□: ESOC Triathlon Club

□□: 130

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 261 (of 322)

□□□□□/□: 221 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

□□□□□: 29(of 32)

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

Sportart	km	min	km/h	-	-	km	min	km	min	km/h	-	-	km	min
	km	min	km/h	-	-	km	min	km	min	km/h	-	-	km	min
Schwimmen	0.50	15:56	1.88	32	7:21	254	9:12	0.50	15:56	1.88	33	3:49	259	6:50
Wechsel Schwim	0.20	3:02	3.96	22	1:28	179	1:36	0.70	18:58	2.21	33	3:56	259	8:07
Schwimmen 100m	0.70	18:58	2.21	33	3:56	259	8:07	0.70	18:58	2.21	33	3:56	259	8:07
Rad	20.00	42:29	28.25	30	9:08	238	11:44	20.70	1:01:27	20.21	33	9:37	259	19:34
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:16	2.37	20	0:36	179	1:13	20.75	1:02:43	19.85	33	9:53	256	19:59
Rad 100m	20.05	43:45	27.50	29	9:35	236	12:08	20.75	1:02:43	19.85	33	9:53	256	19:59
Lauf	5.00	24:08	12.43	17	4:41	152	8:36	25.75	1:26:51	17.79	29	21:59	223	28:29