



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Knoper, Christian

□□□: 1:07:33

□□: 188

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 42 (of 322)

□□□□□/□: 40 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 9(of 53)

□□□□□□□: 1:00:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:42	3.45	5	0:54	19	1:58	0.50	8:42	3.45	54	-	259	-
Wechsel Schwim	0.20	1:38	7.35	4	0:05	13	0:12	0.70	10:20	4.06	54	-	259	-
Schwimmen □□□	0.70	10:20	4.06	54	-	-	259	0.70	10:20	4.06	54	-	259	-
Rad	20.00	35:08	34.16	20	4:23	79	4:23	20.70	45:28	27.32	54	-	259	3:35
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:04	2.81	31	0:38	135	1:01	20.75	46:32	26.76	54	-	256	3:48
Rad □□□	20.05	36:12	33.23	19	4:35	81	4:35	20.75	46:32	26.76	54	-	256	3:48
Lauf	5.00	21:01	14.27	14	4:40	55	5:29	25.75	1:07:33	22.87	9	6:53	41	9:11