



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Rapp, Stephan

000: 1:00:40

00: LG Bensheim

00: 229

00: 25.75 km

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

00000/000: 4 (of 322)

00000/0: 4 (of 260)

000000: 58:22

0000:

00000: 1(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	000 00	000 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	9:36	3.13	12	1:48	51	2:52	0.50	9:36	3.13	54		259	0:30
Wechsel Schwim	0.20	1:33	7.74	1	-	4	0:07	0.70	11:09	3.77	54		259	0:18
Schwimmen 000	0.70	11:09	3.77	54		259	0:18	0.70	11:09	3.77	54		259	0:18
Rad	20.00	32:25	37.02	6	1:40	16	1:40	20.70	43:34	28.51	54		259	1:41
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:45	4.00	7	0:19	37	0:42	20.75	44:19	28.09	54		256	1:35
Rad 000	20.05	33:10	36.27	5	1:33	14	1:33	20.75	44:19	28.09	54		256	1:35
Lauf	5.00	16:21	18.35	1	-	2	0:49	25.75	1:00:40	25.47	1	-	4	2:18