10. Lorscher Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Si, Han

□□: Bensheim
□□: 208

□□: 25.75 km
Lorscher Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□:
männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□: 1:05:14

□□□□□/□□□: 27 (of 322)
□□□□□/□: 25 (of 260)
□□□□□□: 58:22
□□□□□: 3(of 26)
□□□□□□□: 1:00:01

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:10	3.27	3	0:57	32	2:26	0.50	9:10	3.27	1	-	259	0:04
Wechsel Schwim	0.20	1:57	6.15	8	0:17	54	0:31	0.70	11:07	3.78	1	-	259	0:16
Schwimmen □□□	0.70	11:07	3.78	1	-	259	0:16	0.70	11:07	3.78	1	-	259	0:16
Rad	20.00	32:11	37.29	2	1:06	13	1:26	20.70	43:18	28.68	1	-	259	1:25
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:51	3.53	7	0:11	66	0:48	20.75	44:09	28.20	1	-	256	1:25
Rad □□□	20.05	33:02	36.42	2	1:12	12	1:25	20.75	44:09	28.20	1	-	256	1:25
Lauf	5.00	21:05	14.23	9	3:21	56	5:33	25.75	1:05:14	23.68	3	5:13	26	6:52