



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

OKOS

Okos, Peter

OKOS: 1:10:03

OKOS: Sauhaufen Lorsch

OKOS: 204

OKOS: 25.75 km

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

OKOS/OKOS: 67 (of 322)

OKOS/OKOS: 63 (of 260)

OKOS: 58:22

OKOS: 9(of 25)

OKOS: 1:03:04

OKOS:

männl. AK 3 (TM 30-34)

OKOS

OKOS

OKOS

	km	min	km/h	-	-	min	min	km	min	km/h	-	-	min	min
Schwimmen	0.50	10:01	3.00	7	1:39	80	3:17	0.50	10:01	3.00	25		259	0:55
Wechsel Schwim	0.20	2:12	5.45	9	0:32	81	0:46	0.70	12:13	3.44	25		29	1:22
Schwimmen	0.70	12:13	3.44	25		29	1:22	0.70	12:13	3.44	25		29	1:22
Rad	20.00	34:58	34.32	9	3:00	70	4:13	20.70	47:11	26.32	25		259	5:18
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:46	3.91	6	0:16	43	0:43	20.75	47:57	25.96	25		256	5:13
Rad	20.05	35:44	33.67	8	2:59	66	4:07	20.75	47:57	25.96	25		256	5:13
Lauf	5.00	22:06	13.57	12	4:11	86	6:34	25.75	1:10:03	22.06	9	6:59	64	11:41