



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Schneider, Gerd

000: 1:13:32

00: 263

00: 25.75 km

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

0000:

Senioren 4 (TM 55-59)

00000/000: 114 (of 322)

00000/0: 105 (of 260)

000000: 58:22

00000: 5(of 20)

0000000: 1:07:00

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	km/h	-	-	0	0	km	00	km/h	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	10:41	2.81	4	2:41	117	3:57	0.50	10:41	2.81	21		259	1:35
Wechsel Schwim	0.20	2:12	5.45	5	0:29	81	0:46	0.70	12:53	3.26	21		16	2:02
Schwimmen 000	0.70	12:53	3.26	21		16	2:02	0.70	12:53	3.26	21		16	2:02
Rad	20.00	35:33	33.76	5	1:32	96	4:48	20.70	48:26	25.64	21		259	6:33
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:03	2.86	9	0:19	131	1:00	20.75	49:29	25.16	20		256	6:45
Rad 000	20.05	36:36	32.87	5	1:37	94	4:59	20.75	49:29	25.16	20		256	6:45
Lauf	5.00	24:03	12.47	9	4:15	149	8:31	25.75	1:13:32	21.01	5	6:32	107	15:10