



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Werner, Martin

000: 1:17:10

00: 287

00: 25.75 km

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

0000:

Senioren 3 (TM 50-54)

00000/000: 177 (of 322)

00000/0: 158 (of 260)

000000: 58:22

00000: 17(of 32)

0000000: 1:04:52

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	8:56	3.36	2	0:21	25	2:12	0.50	8:56	3.36	33			259	
Wechsel Schwim	0.20	3:05	3.89	23	1:31	184	1:39	0.70	12:01	3.50	33			259	1:10
Schwimmen 000	0.70	12:01	3.50	33		259	1:10	0.70	12:01	3.50	33			259	1:10
Rad	20.00	37:12	32.26	19	3:51	146	6:27	20.70	49:13	25.24	33			259	7:20
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:48	1.67	28	1:08	234	1:45	20.75	51:01	24.40	33			256	8:17
Rad 000	20.05	39:00	30.85	20	4:50	163	7:23	20.75	51:01	24.40	33			256	8:17
Lauf	5.00	26:09	11.47	22	6:42	192	10:37	25.75	1:17:10	20.02	17	12:18	160	18:48	