



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Foltz, Frieder

000: 1:13:07

00: 35

00: 25.75 km

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

00000/000: 108 (of 322)

00000/0: 101 (of 260)

000000: 58:22

0000:

Senioren 2 (TM 45.49)

00000: 20(of 51)

0000000: 1:01:48

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	11:00	2.73	29	3:16	139	4:16	0.50	11:00	2.73	51	2:14	24	1:54
Wechsel Schwim	0.20	2:41	4.47	29	1:13	141	1:15	0.70	13:41	3.07	51	3:04	24	2:50
Schwimmen 000	0.70	13:41	3.07	51	3:04	24	2:50	0.70	13:41	3.07	51	3:04	24	2:50
Rad	20.00	34:25	34.87	11	3:23	57	3:40	20.70	48:06	25.82	51		24	6:13
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:56	3.21	17	0:25	100	0:53	20.75	49:02	25.39	50		24	6:18
Rad 000	20.05	35:21	34.03	11	3:28	54	3:44	20.75	49:02	25.39	50		24	6:18
Lauf	5.00	24:05	12.46	30	5:00	151	8:33	25.75	1:13:07	21.13	21	11:19	103	14:45