



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Holzwurm, Bernie

000: 1:06:20

00: 332

00: 25.75 km

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

0000:

Senioren 2 (TM 45.49)

00000/000: 34 (of 322)

00000/0: 32 (of 260)

000000: 58:22

00000: 7(of 51)

0000000: 1:01:48

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	9:19	3.22	11	1:35	43	2:35	0.50	9:19	3.22	51	0:33		259	0:13
Wechsel Schwim	0.20	1:55	6.26	10	0:27	48	0:29	0.70	11:14	3.74	51	0:37		259	0:23
Schwimmen 000	0.70	11:14	3.74	51	0:37	259	0:23	0.70	11:14	3.74	51	0:37		259	0:23
Rad	20.00	33:38	35.68	8	2:36	36	2:53	20.70	44:52	27.68	51			259	2:59
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:03	2.86	22	0:32	131	1:00	20.75	45:55	27.11	50			256	3:11
Rad 000	20.05	34:41	34.69	8	2:48	39	3:04	20.75	45:55	27.11	50			256	3:11
Lauf	5.00	20:25	14.69	8	1:20	39	4:53	25.75	1:06:20	23.29	8	4:32		33	7:58