



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Tauchmann, Stefan

□□□: 1:07:40

□□: 391

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 43 (of 322)

□□□□□/□: 41 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 10(of 53)

□□□□□□□: 1:00:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:14	2.93	21	2:26	95	3:30	0.50	10:14	2.93	54	0:08	259	1:08
Wechsel Schwim	0.20	2:12	5.45	18	0:39	81	0:46	0.70	12:26	3.38	54	0:16	14	1:35
Schwimmen □□□	0.70	12:26	3.38	54	0:16	14	1:35	0.70	12:26	3.38	54	0:16	14	1:35
Rad	20.00	32:16	37.19	5	1:31	15	1:31	20.70	44:42	27.79	54		259	2:49
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:05	2.77	34	0:39	140	1:02	20.75	45:47	27.19	54		256	3:03
Rad □□□	20.05	33:21	36.07	6	1:44	18	1:44	20.75	45:47	27.19	54		256	3:03
Lauf	5.00	21:53	13.71	22	5:32	79	6:21	25.75	1:07:40	22.83	10	7:00	42	9:18