



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

Wachtendorf, Helmuth

Wachtendorf, Helmuth

stimmelsports

387

25.75 km

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

Senioren 3 (TM 50-54)

Senioren 3 (TM 50-54)

1:09:01

57 (of 322)

53 (of 260)

58:22

3(of 32)

1:04:52

Wachtendorf, Helmuth

Wachtendorf, Helmuth

Wachtendorf, Helmuth

	km	min	km/h	-	-	min	min	km	min	km/h	-	-	min	min
Schwimmen	0.50	11:54	2.52	21	3:19	180	5:10	0.50	11:54	2.52	33		259	2:48
Wechsel Schwim	0.20	1:35	7.58	2	0:01	6	0:09	0.70	13:29	3.11	20		259	2:38
Schwimmen	0.70	13:29	3.11	20		259	2:38	0.70	13:29	3.11	20		259	2:38
Rad	20.00	33:30	35.82	3	0:09	34	2:45	20.70	46:59	26.43	33		259	5:06
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:40	4.50	1	-	19	0:37	20.75	47:39	26.13	33		256	4:55
Rad	20.05	34:10	35.21	1	-	31	2:33	20.75	47:39	26.13	33		256	4:55
Lauf	5.00	21:22	14.04	4	1:55	63	5:50	25.75	1:09:01	22.39	3	4:09	54	10:39