



10. Lorscher Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Schambach, Jens

000: 1:27:53

00: DLRG Lorsch e.V.

00: 2

00: 25.75 km

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

00000/000: 270 (of 322)

00000/0: 227 (of 260)

000000: 58:22

0000:

00000: 45(of 51)

Senioren 2 (TM 45.49)

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	11:15	2.67	30	3:31	146	4:31	0.50	11:15	2.67	51	2:29	39	2:09
Wechsel Schwim	0.20	3:34	3.36	44	2:06	222	2:08	0.70	14:49	2.83	51	4:12	39	3:58
Schwimmen 000	0.70	14:49	2.83	51	4:12	39	3:58	0.70	14:49	2.83	51	4:12	39	3:58
Rad	20.00	43:40	27.48	48	12:38	247	12:55	20.70	58:29	21.24	51	9:58	39	16:36
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:42	4.29	8	0:11	27	0:39	20.75	59:11	21.04	50	9:48	39	16:27
Rad 000	20.05	44:22	27.11	46	12:29	241	12:45	20.75	59:11	21.04	50	9:48	39	16:27
Lauf	5.00	28:42	10.45	44	9:37	221	13:10	25.75	1:27:53	17.58	46	26:05	229	29:31