



10. Lorsche Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Niebauer, Jan

000: 1:04:50

00: 38

00: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,0-5,0

0000:

männl. AK 3 (TM 30-34)

00000/000: 23 (of 322)

00000/0: 21 (of 260)

000000: 58:22

00000: 4(of 25)

0000000: 1:03:04

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	10:04	2.98	8	1:42	83	3:20	0.50	10:04	2.98	25		5	0:58
Wechsel Schwim	0.20	1:44	6.92	2	0:04	23	0:18	0.70	11:48	3.56	25		5	0:57
Schwimmen 000	0.70	11:48	3.56	25		5	0:57	0.70	11:48	3.56	25		5	0:57
Rad	20.00	32:30	36.92	2	0:32	17	1:45	20.70	44:18	28.04	25		5	2:25
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:38	4.74	2	0:08	13	0:35	20.75	44:56	27.71	25		5	2:12
Rad 000	20.05	33:08	36.31	2	0:23	13	1:31	20.75	44:56	27.71	25		5	2:12
Lauf	5.00	19:54	15.08	3	1:59	26	4:22	25.75	1:04:50	23.83	4	1:46	22	6:28