



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Kissel, Ralf

□□□: 1:15:24

□□: Heppenheimer Skiclub

□□: 115

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 123 (of 340)

□□□□□/□: 112 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 26(of 47)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:56	3.36	6	0:35	20	1:12	0.50	8:56	3.36	48	0:35	252	1:12
Wechsel S -> R	-	3:37	-	42	2:07	207	2:14	0.50	12:33	2.39	48	2:42	251	3:09
Schwimmen □□□	0.50	12:33	2.39	48	2:42	251	3:09	0.50	12:33	2.39	48	2:42	251	3:09
Rad netto	20.00	37:20	32.14	28	34:44	125	34:44	20.50	49:53	24.66	48	32:18	251	32:18
Wechsel R -> L	-	1:12	-	27	0:42	154	0:43	20.50	51:05	24.08	48	31:56	251	31:56
Rad □□□	20.00	38:32	31.14	29	34:22	127	34:22	20.50	51:05	24.08	48	31:56	251	31:56
Lauf	5.00	24:19	12.34	26	5:34	142	10:33	25.50	1:15:24	20.29	27	34:32	114	34:32