



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

0000

Gruß, Thomas

000: 1:18:48

00: 107

00: 25.50 km

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

0000:

Senioren 3 (TM 50)

00000/000: 175 (of 340)

00000/0: 157 (of 251)

000000: 59:47

00000: 23(of 37)

0000000: 1:02:45

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen nett	0.50	12:34	2.39	23	4:18	191	4:50	0.50	12:34	2.39	23	4:18	252	4:50	
Wechsel S -> R	-	2:50	-	19	1:22	141	1:27	0.50	15:24	1.95	22	5:40	180	6:00	
Schwimmen 000	0.50	15:24	1.95	22	5:40	180	6:00	0.50	15:24	1.95	22	5:40	180	6:00	
Rad netto	20.00	35:16	34.03	9	3:10	65	32:40	20.50	50:40	24.28	38	8:35	251	33:05	
Wechsel R -> L	-	1:14	-	23	0:40	165	0:45	20.50	51:54	23.70	38	9:15	251	32:45	
Rad 000	20.00	36:30	32.88	9	3:50	68	32:20	20.50	51:54	23.70	38	9:15	251	32:45	
Lauf	5.00	26:54	11.15	25	8:38	191	13:08	25.50	1:18:48	19.42	23	16:03	158	37:56	