



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Henninger, René

□□□: 1:19:54

□□: 125

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 188 (of 340)

□□□□□/□: 167 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 21(of 25)

□□□□□□□: 1:04:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:25	2.88	13	1:50	92	2:41	0.50	10:25	2.88	26	1:50	252	2:41
Wechsel S -> R	-	2:58	-	19	1:21	156	1:35	0.50	13:23	2.24	26	3:07	251	3:59
Schwimmen □□□	0.50	13:23	2.24	26	3:07	251	3:59	0.50	13:23	2.24	26	3:07	251	3:59
Rad netto	20.00	37:55	31.65	19	5:13	149	35:19	20.50	51:18	23.98	26	8:01	251	33:43
Wechsel R -> L	-	1:05	-	13	0:29	123	0:36	20.50	52:23	23.48	26	8:00	251	33:14
Rad □□□	20.00	39:00	30.77	19	4:53	145	34:50	20.50	52:23	23.48	26	8:00	251	33:14
Lauf	5.00	27:31	10.90	25	7:32	198	13:45	25.50	1:19:54	19.15	21	15:32	170	39:02