



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Osieka, Volker

□□□: 1:12:47

□□: TV Großostheim

□□: 178

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 81 (of 340)

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

□□□□□/□: 76 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

□□□□□: 17(of 47)

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:21	3.59	1	-	5	0:37	0.50	8:21	3.59	1	-	252	0:37
Wechsel S -> R	-	1:30	-	1	-	5	0:07	0.50	9:51	3.05	1	-	251	0:27
Schwimmen □□□	0.50	9:51	3.05	1	-	251	0:27	0.50	9:51	3.05	1	-	251	0:27
Rad netto	20.00	36:19	33.04	20	33:43	94	33:43	20.50	46:10	26.64	8	28:35	39	28:35
Wechsel R -> L	-	1:03	-	14	0:33	116	0:34	20.50	47:13	26.05	8	28:04	40	28:04
Rad □□□	20.00	37:22	32.11	22	33:12	91	33:12	20.50	47:13	26.05	8	28:04	40	28:04
Lauf	5.00	25:34	11.73	32	6:49	172	11:48	25.50	1:12:47	21.02	18	31:55	78	31:55