



# 12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

**Sanna, Marcus**

□□□: 1:13:41

□□: DLRG Lorsch e.V.

□□: 45

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 92 (of 340)

□□□□□/□: 86 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 17(of 40)

□□□□□□□: 1:03:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:50	2.77	17	2:15	112	3:06	0.50	10:50	2.77	41	2:15	252	3:06
Wechsel S -> R	-	2:44	-	24	1:17	130	1:21	0.50	13:34	2.21	20	3:13	251	4:10
Schwimmen □□□	0.50	13:34	2.21	20	3:13	251	4:10	0.50	13:34	2.21	20	3:13	251	4:10
Rad netto	20.00	38:31	31.16	26	7:30	169	35:55	20.50	52:05	23.62	41	9:55	251	34:30
Wechsel R -> L	-	1:11	-	28	0:40	148	0:42	20.50	53:16	23.09	41	10:35	251	34:07
Rad □□□	20.00	39:42	30.23	27	7:56	162	35:32	20.50	53:16	23.09	41	10:35	251	34:07
Lauf	5.00	20:25	14.69	8	2:44	35	6:39	25.50	1:13:41	20.76	17	10:38	88	32:49