



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Deselaers, Frank

□□□: 1:20:30

□□: TV Einhausen

□□: 169

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 195 (of 340)

□□□□□/□: 170 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 30(of 40)

□□□□□□□: 1:03:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:12	0.00	36	5:37	234	6:28	0.50	14:12	0.00	41	5:37	252	6:28
Wechsel S -> R	-	3:06	-	29	1:39	170	1:43	0.50	17:18	0.00	41	6:57	251	7:54
Schwimmen □□□	0.50	17:18	0.00	41	6:57	251	7:54	0.50	17:18	0.00	41	6:57	251	7:54
Rad netto	20.00	41:15	29.09	35	10:14	220	38:39	20.50	58:33	20.50	33	16:23	221	40:58
Wechsel R -> L	-	0:44	-	10	0:13	40	0:15	20.50	59:17	20.24	32	16:36	217	40:08
Rad □□□	20.00	41:59	28.58	34	10:13	212	37:49	20.50	59:17	20.24	32	16:36	217	40:08
Lauf	5.00	21:13	14.14	11	3:32	44	7:27	25.50	1:20:30	18.63	30	17:27	173	39:38