



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Werner, Robert

□□□: 1:24:29

□□: 176

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 240 (of 340)

□□□□□/□: 200 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 30(of 37)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:07	2.13	34	5:51	233	6:23	0.50	14:07	2.13	38	5:51	252	6:23
Wechsel S -> R	-	3:07	-	24	1:39	173	1:44	0.50	17:14	1.74	38	7:30	251	7:50
Schwimmen □□□	0.50	17:14	1.74	38	7:30	251	7:50	0.50	17:14	1.74	38	7:30	251	7:50
Rad netto	20.00	36:19	33.04	14	4:13	94	33:43	20.50	53:33	22.97	38	11:28	171	35:58
Wechsel R -> L	-	2:16	-	36	1:42	245	1:47	20.50	55:49	22.04	38	13:10	184	36:40
Rad □□□	20.00	38:35	31.10	20	5:55	130	34:25	20.50	55:49	22.04	38	13:10	184	36:40
Lauf	5.00	28:40	10.47	32	10:24	212	14:54	25.50	1:24:29	18.11	30	21:44	203	43:37