



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Neumann, Hans

□□□: 1:26:15

□□: 161

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 257 (of 340)

□□□□□/□: 211 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 1:06:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:33	2.21	16	4:26	225	5:49	0.50	13:33	2.21	19	4:26	252	5:49
Wechsel S -> R	-	3:06	-	7	1:42	170	1:43	0.50	16:39	1.80	19	5:43	251	7:15
Schwimmen □□□	0.50	16:39	1.80	19	5:43	251	7:15	0.50	16:39	1.80	19	5:43	251	7:15
Rad netto	20.00	39:00	30.77	11	4:54	180	36:24	20.50	55:39	22.10	19	10:11	198	38:04
Wechsel R -> L	-	1:41	-	10	0:58	220	1:12	20.50	57:20	21.45	19	11:09	201	38:11
Rad □□□	20.00	40:41	29.50	13	5:41	190	36:31	20.50	57:20	21.45	19	11:09	201	38:11
Lauf	5.00	28:55	10.37	11	15:09	214	15:09	25.50	1:26:15	17.74	11	19:29	214	45:23