



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

Beckmann, Heiko

Beckmann, Heiko

1:14:05

219

25.50 km

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

101 (of 340)

94 (of 251)

59:47

21(of 47)

1:02:16

Senioren 2 (TM 45)

Beckmann, Heiko

Beckmann, Heiko

Beckmann, Heiko

	km	min	km/h	-	-	l	l	km	min	km/h	-	-	l	l
Schwimmen nett	0.50	12:36	2.38	41	4:15	192	4:52	0.50	12:36	2.38	48	4:15	252	4:52
Wechsel S -> R	-	2:17	-	17	0:47	76	0:54	0.50	14:53	2.02	48	5:02	251	5:29
Schwimmen	0.50	14:53	2.02	48	5:02	251	5:29	0.50	14:53	2.02	48	5:02	251	5:29
Rad netto	20.00	36:24	32.97	21	33:48	96	33:48	20.50	51:17	23.98	48	33:42	251	33:42
Wechsel R -> L	-	0:59	-	11	0:29	103	0:30	20.50	52:16	23.53	48	33:07	251	33:07
Rad	20.00	37:23	32.10	23	33:13	93	33:13	20.50	52:16	23.53	48	33:07	251	33:07
Lauf	5.00	21:49	13.75	13	3:04	59	8:03	25.50	1:14:05	20.65	22	33:13	96	33:13