



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Lixfeld, Stephan

□□□: 1:18:47

□□: 224

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 174 (of 340)

□□□□□/□: 154 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 22(of 37)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:27	2.41	21	4:11	184	4:43	0.50	12:27	2.41	38	4:11	252	4:43
Wechsel S -> R	-	4:15	-	35	2:47	237	2:52	0.50	16:42	1.80	38	6:58	251	7:18
Schwimmen □□□	0.50	16:42	1.80	38	6:58	251	7:18	0.50	16:42	1.80	38	6:58	251	7:18
Rad netto	20.00	36:33	32.83	16	4:27	102	33:57	20.50	53:15	23.10	25	11:10	251	35:40
Wechsel R -> L	-	1:24	-	28	0:50	192	0:55	20.50	54:39	22.51	25	12:00	251	35:30
Rad □□□	20.00	37:57	31.62	16	5:17	108	33:47	20.50	54:39	22.51	25	12:00	251	35:30
Lauf	5.00	24:08	12.43	21	5:52	137	10:22	25.50	1:18:47	19.42	22	16:02	156	37:55