



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Winter, Sebastian

□□□: 1:18:49

□□: Let's Tri-IT (Tria-Gruppe Andreas Nickel)

□□: 236

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 177 (of 340)

□□□□□/□: 158 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 20(of 25)

□□□□□□□: 1:04:22

□□□□

□□□□

□□□

	km	min	km/h	-	-	min	min	km	min	km/h	-	-	min	min
Schwimmen nett	0.50	9:39	3.11	9	1:04	50	1:55	0.50	9:39	3.11	26	1:04	252	1:55
Wechsel S -> R	-	3:06	-	20	1:29	170	1:43	0.50	12:45	2.35	26	2:29	251	3:21
Schwimmen	0.50	12:45	2.35	26	2:29	251	3:21	0.50	12:45	2.35	26	2:29	251	3:21
Rad netto	20.00	39:24	30.46	22	6:42	191	36:48	20.50	52:09	23.59	26	8:52	251	34:34
Wechsel R -> L	-	1:20	-	19	0:44	186	0:51	20.50	53:29	23.00	26	9:06	251	34:20
Rad	20.00	40:44	29.46	22	6:37	192	36:34	20.50	53:29	23.00	26	9:06	251	34:20
Lauf	5.00	25:20	11.84	23	5:21	164	11:34	25.50	1:18:49	19.41	20	14:27	160	37:57