



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Lützkendorf, Bernd

□□□: 1:11:51

□□: 241

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 66 (of 340)

□□□□□/□: 63 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 8(of 37)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:55	3.03	9	1:39	67	2:11	0.50	9:55	3.03	38	1:39	68	2:11
Wechsel S -> R	-	2:21	-	11	0:53	83	0:58	0.50	12:16	2.45	38	2:32	251	2:52
Schwimmen □□□	0.50	12:16	2.45	38	2:32	251	2:52	0.50	12:16	2.45	38	2:32	251	2:52
Rad netto	20.00	35:32	33.77	10	3:26	70	32:56	20.50	47:48	25.73	38	5:43	251	30:13
Wechsel R -> L	-	1:07	-	20	0:33	135	0:38	20.50	48:55	25.14	38	6:16	251	29:46
Rad □□□	20.00	36:39	32.74	11	3:59	72	32:29	20.50	48:55	25.14	38	6:16	251	29:46
Lauf	5.00	22:56	13.08	11	4:40	96	9:10	25.50	1:11:51	21.29	8	9:06	65	30:59