



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Vandenhoeck, Johan

□□□: 1:16:48

□□: Laudenbach

□□: 20

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 141 (of 340)

□□□□□/□: 127 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 18(of 37)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:50	0.00	3	0:34	18	1:06	0.50	8:50	0.00	38	0:34	252	1:06
Wechsel S -> R	-	2:27	-	13	0:59	97	1:04	0.50	11:17	0.00	38	1:33	251	1:53
Schwimmen □□□	0.50	11:17	0.00	38	1:33	251	1:53	0.50	11:17	0.00	38	1:33	251	1:53
Rad netto	20.00	38:28	31.20	27	6:22	168	35:52	20.50	49:45	24.12	38	7:40	251	32:10
Wechsel R -> L	-	1:34	-	31	1:00	210	1:05	20.50	51:19	23.38	38	8:40	251	32:10
Rad □□□	20.00	40:02	29.98	26	7:22	176	35:52	20.50	51:19	23.38	38	8:40	251	32:10
Lauf	5.00	25:29	11.77	23	7:13	169	11:43	25.50	1:16:48	19.53	18	14:03	129	35:56