



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Basin, Stefan

□□□: 1:18:53

□□: Wa - No Worms

□□: 270

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 178 (of 340)

□□□□□/□: 159 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

□□□□□: 24(of 37)

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:47	2.35	25	4:31	200	5:03	0.50	12:47	2.35	25	4:31	201	5:03	
Wechsel S -> R	-	3:09	-	26	1:41	176	1:46	0.50	15:56	1.88	38	6:12	251	6:32	
Schwimmen □□□	0.50	15:56	1.88	38	6:12	251	6:32	0.50	15:56	1.88	38	6:12	251	6:32	
Rad netto	20.00	40:27	29.67	33	8:21	208	37:51	20.50	56:23	21.81	38	14:18	251	38:48	
Wechsel R -> L	-	0:41	-	3	0:07	24	0:12	20.50	57:04	21.55	38	14:25	251	37:55	
Rad □□□	20.00	41:08	29.17	31	8:28	200	36:58	20.50	57:04	21.55	38	14:25	251	37:55	
Lauf	5.00	21:49	13.75	7	3:33	59	8:03	25.50	1:18:53	19.40	24	16:08	161	38:01	