



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Nordt, Andreas

□□□: 1:27:35

□□: 242

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 272 (of 340)

□□□□□/□: 217 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 43(of 47)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:19	2.44	38	3:58	179	4:35	0.50	12:19	2.44	48	3:58	180	4:35
Wechsel S -> R	-	4:05	-	46	2:35	230	2:42	0.50	16:24	1.83	48	6:33	251	7:00
Schwimmen □□□	0.50	16:24	1.83	48	6:33	251	7:00	0.50	16:24	1.83	48	6:33	251	7:00
Rad netto	20.00	40:49	29.40	45	38:13	215	38:13	20.50	57:13	21.50	48	39:38	251	39:38
Wechsel R -> L	-	1:14	-	30	0:44	165	0:45	20.50	58:27	21.04	48	39:18	210	39:18
Rad □□□	20.00	42:03	28.54	45	37:53	215	37:53	20.50	58:27	21.04	48	39:18	210	39:18
Lauf	5.00	29:08	10.30	43	10:23	217	15:22	25.50	1:27:35	17.47	44	46:43	220	46:43