



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Die drei von der Tankstelle

□□□: 1:03:53

□□: Schulze-Ganzlin, Klingert, Schulze-Ganzlin

□□: 359

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 3 (of 25)

□□□□□/□□□: 3 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 3(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	7:45	0.00	2	0:53	2	0:53	0.50	7:45	0.00	2	0:53	2	0:53
Wechsel S -> R	-	1:22	-	8	0:11	8	0:11	0.50	9:07	0.00	2	0:46	2	0:46
Schwimmen □□□	0.50	9:07	0.00	2	0:46	2	0:46	0.50	9:07	0.00	2	0:46	2	0:46
Rad netto	20.00	33:53	35.42	5	3:45	5	3:45	20.50	43:00	27.91	3	4:31	3	4:31
Wechsel R -> L	-	0:25	-	2	0:01	2	0:01	20.50	43:25	27.64	3	4:22	3	4:22
Rad □□□	20.00	34:18	34.99	5	3:36	5	3:36	20.50	43:25	27.64	3	4:22	3	4:22
Lauf	5.00	20:28	14.66	4	2:13	4	2:13	25.50	1:03:53	23.48	3	6:35	3	6:35