



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Speedy slugs

□□□: 1:05:20

□□: Speedy slugs

□□: 344

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 5 (of 25)

□□□□□/□□□: 5 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 5(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	9:00	0.00	5	2:08	5	2:08	0.50	9:00	0.00	5	2:08	5	2:08
Wechsel S -> R	-	1:22	-	8	0:11	8	0:11	0.50	10:22	0.00	5	2:01	5	2:01
Schwimmen □□□	0.50	10:22	0.00	5	2:01	5	2:01	0.50	10:22	0.00	5	2:01	5	2:01
Rad netto	20.00	31:57	37.56	2	1:49	2	1:49	20.50	42:19	28.36	2	3:50	2	3:50
Wechsel R -> L	-	0:30	-	8	0:06	8	0:06	20.50	42:49	28.03	2	3:46	2	3:46
Rad □□□	20.00	32:27	36.98	2	1:45	2	1:45	20.50	42:49	28.03	2	3:46	2	3:46
Lauf	5.00	22:31	13.32	5	4:16	5	4:16	25.50	1:05:20	22.96	5	8:02	5	8:02