



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Thomas, Manuel

□□□: 1:09:49

□□: 369

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 45 (of 340)

□□□□□/□: 43 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 10(of 24)

□□□□□□□: 59:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:42	3.09	6	1:45	52	1:58	0.50	9:42	3.09	6	1:45	252	1:58
Wechsel S -> R	-	1:49	-	6	0:26	24	0:26	0.50	11:31	2.60	6	2:07	35	2:07
Schwimmen □□□	0.50	11:31	2.60	6	2:07	35	2:07	0.50	11:31	2.60	6	2:07	35	2:07
Rad netto	20.00	36:06	33.24	12	4:42	86	33:30	20.50	47:37	25.83	10	6:49	251	30:02
Wechsel R -> L	-	0:54	-	12	0:21	83	0:25	20.50	48:31	25.35	10	7:09	55	29:22
Rad □□□	20.00	37:00	32.43	12	5:02	81	32:50	20.50	48:31	25.35	10	7:09	55	29:22
Lauf	5.00	21:18	14.08	10	3:03	47	7:32	25.50	1:09:49	21.91	10	10:02	44	28:57