



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Prime Fitness Club Lorsch I

□□□: 1:14:05

□□: Prime Fitness Club Lorsch I

□□: 351

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 7 (of 25)

□□□□□/□□□: 7 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 7(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen nett	0.50	9:53	0.00	7	3:01	7	3:01	0.50	9:53	0.00	7	3:01	7	3:01
Wechsel S -> R	-	1:22	-	8	0:11	8	0:11	0.50	11:15	0.00	8	2:54	8	2:54
Schwimmen □□□	0.50	11:15	0.00	8	2:54	8	2:54	0.50	11:15	0.00	8	2:54	8	2:54
Rad netto	20.00	32:09	37.33	3	2:01	3	2:01	20.50	43:24	27.65	5	4:55	5	4:55
Wechsel R -> L	-	0:34	-	12	0:10	12	0:10	20.50	43:58	27.29	5	4:55	5	4:55
Rad □□□	20.00	32:43	36.68	3	2:01	3	2:01	20.50	43:58	27.29	5	4:55	5	4:55
Lauf	5.00	30:07	9.96	18	11:52	18	11:52	25.50	1:14:05	20.25	7	16:47	7	16:47