



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Die Unglaublichen 3

□□□: 1:15:28

□□: Die Unglaublichen 3

□□: 345

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 8 (of 25)

□□□□□/□□□: 8 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 8(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	8:26	0.00	4	1:34	4	1:34	0.50	8:26	0.00	4	1:34	4	1:34
Wechsel S -> R	-	1:39	-	19	0:28	19	0:28	0.50	10:05	0.00	4	1:44	4	1:44
Schwimmen □□□	0.50	10:05	0.00	4	1:44	4	1:44	0.50	10:05	0.00	4	1:44	4	1:44
Rad netto	20.00	40:19	29.76	17	10:11	17	10:11	20.50	50:24	23.81	14	11:55	14	11:55
Wechsel R -> L	-	0:38	-	22	0:14	22	0:14	20.50	51:02	23.51	14	11:59	14	11:59
Rad □□□	20.00	40:57	29.30	17	10:15	17	10:15	20.50	51:02	23.51	14	11:59	14	11:59
Lauf	5.00	24:26	12.28	9	6:11	9	6:11	25.50	1:15:28	19.88	8	18:10	8	18:10