



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Team Hofmann, Brudy & Ahlheim

□□□: 1:17:08

□□: Team Hofmann, Brudy & Ahlheim

□□: 361

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 11 (of 25)

□□□□□/□□□: 11 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 11(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	13:45	0.00	18	6:53	18	6:53	0.50	13:45	0.00	18	6:53	18	6:53
Wechsel S -> R	-	1:21	-	6	0:10	6	0:10	0.50	15:06	0.00	17	6:45	17	6:45
Schwimmen □□□	0.50	15:06	0.00	17	6:45	17	6:45	0.50	15:06	0.00	17	6:45	17	6:45
Rad netto	20.00	34:38	34.65	8	4:30	8	4:30	20.50	49:44	24.13	11	11:15	11	11:15
Wechsel R -> L	-	0:29	-	4	0:05	4	0:05	20.50	50:13	23.90	11	11:10	11	11:10
Rad □□□	20.00	35:07	34.17	8	4:25	8	4:25	20.50	50:13	23.90	11	11:10	11	11:10
Lauf	5.00	26:55	11.15	11	8:40	11	8:40	25.50	1:17:08	19.45	11	19:50	11	19:50