



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Team Knapp, Gramlich & Scholz

□□□: 1:23:00

□□: Team Knapp, Gramlich & Scholz

□□: 355

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 18 (of 25)

□□□□□/□□□: 18 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 18(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	12:48	0.00	17	5:56	17	5:56	0.50	12:48	0.00	17	5:56	17	5:56
Wechsel S -> R	-	1:58	-	22	0:47	22	0:47	0.50	14:46	0.00	16	6:25	16	6:25
Schwimmen □□□	0.50	14:46	0.00	16	6:25	16	6:25	0.50	14:46	0.00	16	6:25	16	6:25
Rad netto	20.00	36:54	32.52	14	6:46	14	6:46	20.50	51:40	23.23	16	13:11	16	13:11
Wechsel R -> L	-	0:43	-	24	0:19	24	0:19	20.50	52:23	22.91	16	13:20	16	13:20
Rad □□□	20.00	37:37	31.90	14	6:55	14	6:55	20.50	52:23	22.91	16	13:20	16	13:20
Lauf	5.00	30:37	9.80	19	12:22	19	12:22	25.50	1:23:00	18.07	18	25:42	18	25:42