



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Landkröner, Glißmann & Köhler

□□□: 1:23:04

□□: Landkröner, Glißmann & Köhler

□□: 340

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 19 (of 25)

□□□□□/□□□: 19 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 19(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	12:13	0.00	15	5:21	15	5:21	0.50	12:13	0.00	15	5:21	15	5:21
Wechsel S -> R	-	1:25	-	13	0:14	13	0:14	0.50	13:38	0.00	14	5:17	14	5:17
Schwimmen □□□	0.50	13:38	0.00	14	5:17	14	5:17	0.50	13:38	0.00	14	5:17	14	5:17
Rad netto	20.00	36:29	32.89	12	6:21	12	6:21	20.50	50:07	23.94	12	11:38	12	11:38
Wechsel R -> L	-	0:36	-	19	0:12	19	0:12	20.50	50:43	23.66	12	11:40	12	11:40
Rad □□□	20.00	37:05	32.36	13	6:23	13	6:23	20.50	50:43	23.66	12	11:40	12	11:40
Lauf	5.00	32:21	9.27	23	14:06	23	14:06	25.50	1:23:04	18.06	19	25:46	19	25:46