



# 12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

## Mönche der Radabtei

□□□: 1:29:38

□□: Mönche der Radabtei

□□: 337

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 22 (of 25)

□□□□□/□□□: 22 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 22(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	13:57	0.00	21	7:05	21	7:05	0.50	13:57	0.00	21	7:05	21	7:05
Wechsel S -> R	-	1:20	-	5	0:09	5	0:09	0.50	15:17	0.00	18	6:56	18	6:56
Schwimmen □□□	0.50	15:17	0.00	18	6:56	18	6:56	0.50	15:17	0.00	18	6:56	18	6:56
Rad netto	20.00	40:22	29.73	18	10:14	18	10:14	20.50	55:39	21.56	20	17:10	20	17:10
Wechsel R -> L	-	0:35	-	15	0:11	15	0:11	20.50	56:14	21.34	20	17:11	20	17:11
Rad □□□	20.00	40:57	29.30	18	10:15	18	10:15	20.50	56:14	21.34	20	17:11	20	17:11
Lauf	5.00	33:24	8.98	24	15:09	24	15:09	25.50	1:29:38	16.73	22	32:20	22	32:20