



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Prime Fitness Club Lorsch II

□□□: 1:38:02

□□: Prime Fitness Club Lorsch II

□□: 352

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 25 (of 25)

□□□□□/□□□: 25 (of 25)

□□□□□□: 57:18

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 25(of 25)

□□□□□□□: 57:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	14:12	2.11	23	7:20	23	7:20	0.50	14:12	2.11	23	7:20	23	7:20
Wechsel S -> R	-	1:39	-	19	0:28	19	0:28	0.50	15:51	1.89	23	7:30	23	7:30
Schwimmen □□□	0.50	15:51	1.89	23	7:30	23	7:30	0.50	15:51	1.89	23	7:30	23	7:30
Rad netto	20.00	50:10	23.92	25	20:02	25	20:02	20.50	1:06:01	18.63	25	27:32	25	27:32
Wechsel R -> L	-	0:29	-	4	0:05	4	0:05	20.50	1:06:30	18.50	25	27:27	25	27:27
Rad □□□	20.00	50:39	23.69	25	19:57	25	19:57	20.50	1:06:30	18.50	25	27:27	25	27:27
Lauf	5.00	31:32	9.51	22	13:17	22	13:17	25.50	1:38:02	15.61	25	40:44	25	40:44