



# 12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Schambach, Jens

□□□: 1:32:47

□□: DLRG Lorsch e.V.

□□: 4

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 305 (of 340)

□□□□□/□: 236 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 46(of 47)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:23	2.64	30	3:02	146	3:39	0.50	11:23	2.64	48	3:02	252	3:39
Wechsel S -> R	-	3:45	-	43	2:15	217	2:22	0.50	15:08	1.98	48	5:17	251	5:44
Schwimmen □□□	0.50	15:08	1.98	48	5:17	251	5:44	0.50	15:08	1.98	48	5:17	251	5:44
Rad netto	20.00	45:26	26.41	47	42:50	244	42:50	20.50	1:00:34	20.31	48	42:59	251	42:59
Wechsel R -> L	-	1:33	-	41	1:03	208	1:04	20.50	1:02:07	19.80	48	42:58	251	42:58
Rad □□□	20.00	46:59	25.54	47	42:49	244	42:49	20.50	1:02:07	19.80	48	42:58	251	42:58
Lauf	5.00	30:40	9.78	45	11:55	234	16:54	25.50	1:32:47	16.49	47	51:55	239	51:55