



# 12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Lammer, Oliver

□□□: 1:08:53

□□: TTV Topspin Lorsch

□□: 44

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 38 (of 340)

□□□□□/□: 36 (of 251)

□□□□□□: 59:47

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 8(of 40)

□□□□□□□: 1:03:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:28	3.17	6	0:53	37	1:44	0.50	9:28	3.17	41	0:53	252	1:44
Wechsel S -> R	-	1:57	-	8	0:30	39	0:34	0.50	11:25	2.63	7	1:04	251	2:01
Schwimmen □□□	0.50	11:25	2.63	7	1:04	251	2:01	0.50	11:25	2.63	7	1:04	251	2:01
Rad netto	20.00	34:16	35.02	8	3:15	38	31:40	20.50	45:41	26.92	41	3:31	251	28:06
Wechsel R -> L	-	0:55	-	20	0:24	90	0:26	20.50	46:36	26.39	41	3:55	251	27:27
Rad □□□	20.00	35:11	34.11	8	3:25	37	31:01	20.50	46:36	26.39	41	3:55	251	27:27
Lauf	5.00	22:17	13.46	16	4:36	73	8:31	25.50	1:08:53	22.21	8	5:50	37	28:01