



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Foltz, Frieder

□□□: 1:11:13

□□: 26

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 72 (of 336)

□□□□□/□: 66 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 11(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:13	22:26	25	3:04	129	3:55	0.50	11:13	22:26	43	3:04	241	3:55
Wechsel S -> R	-	2:34	-	26	1:01	129	1:18	0.50	13:47	27:33	43	4:05	241	4:43
Schwimmen □□□	0.50	13:47	27:33	43	4:05	241	4:43	0.50	13:47	27:33	43	4:05	241	4:43
Rad netto	20.00	33:48	1:41	5	0:48	33	9:19	20.50	47:35	2:19	43	4:53	241	6:07
Wechsel R -> L	-	1:07	-	23	0:32	133	0:40	20.50	48:42	2:22	43	5:09	241	7:31
Rad □□□	20.00	34:55	1:44	6	1:04	39	6:56	20.50	48:42	2:22	43	5:09	241	7:31
Lauf	5.00	22:31	4:30	12	3:07	75	4:53	25.50	1:11:13	2:47	11	7:30	66	9:53