



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Herschel, Ivo

□□□: 1:16:14

□□: 120

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 129 (of 336)

□□□□□/□: 113 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 22(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:17	22:33	26	3:08	132	3:59	0.50	11:17	22:33	43	3:08	241	3:59	
Wechsel S -> R	-	2:12	-	14	0:39	80	0:56	0.50	13:29	26:57	43	3:47	241	4:25	
Schwimmen □□□	0.50	13:29	26:57	43	3:47	241	4:25	0.50	13:29	26:57	43	3:47	241	4:25	
Rad netto	20.00	37:56	1:53	29	4:56	140	13:27	20.50	51:25	2:30	43	8:43	241	9:57	
Wechsel R -> L	-	0:58	-	16	0:23	102	0:31	20.50	52:23	2:33	43	8:50	241	11:12	
Rad □□□	20.00	38:54	1:56	28	5:03	132	10:55	20.50	52:23	2:33	43	8:50	241	11:12	
Lauf	5.00	23:51	4:46	21	4:27	114	6:13	25.50	1:16:14	2:59	22	12:31	113	14:54	