



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Lixfeld, Stephan

□□□: 1:17:07

□□: 107

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 134 (of 336)

□□□□□/□: 116 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 24(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:24	24:48	32	4:15	165	5:06	0.50	12:24	24:48	43	4:15	241	5:06	
Wechsel S -> R	-	3:19	-	35	1:46	185	2:03	0.50	15:43	31:26	43	6:01	241	6:39	
Schwimmen □□□	0.50	15:43	31:26	43	6:01	241	6:39	0.50	15:43	31:26	43	6:01	241	6:39	
Rad netto	20.00	36:22	1:49	18	3:22	98	11:53	20.50	52:05	2:32	43	9:23	241	10:37	
Wechsel R -> L	-	1:19	-	33	0:44	172	0:52	20.50	53:24	2:36	43	9:51	241	12:13	
Rad □□□	20.00	37:41	1:53	21	3:50	105	9:42	20.50	53:24	2:36	43	9:51	241	12:13	
Lauf	5.00	23:43	4:44	20	4:19	112	6:05	25.50	1:17:07	3:01	24	13:24	116	15:47	