



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Paterna, Peter

□□□: 1:17:22

□□: 134

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 140 (of 336)

□□□□□/□: 120 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 19(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:04	22:07	16	3:07	123	3:46	0.50	11:04	22:07	32	3:07	241	3:46
Wechsel S -> R	-	2:29	-	21	1:07	119	1:13	0.50	13:33	27:06	32	3:56	241	4:29
Schwimmen □□□	0.50	13:33	27:06	32	3:56	241	4:29	0.50	13:33	27:06	32	3:56	241	4:29
Rad netto	20.00	36:43	1:50	18	4:38	112	12:14	20.50	50:16	2:27	32	6:15	109	8:48
Wechsel R -> L	-	0:30	-	1	-	2	0:03	20.50	50:46	2:28	32	9:35	241	9:35
Rad □□□	20.00	37:13	1:51	16	4:37	94	9:14	20.50	50:46	2:28	32	9:35	241	9:35
Lauf	5.00	26:36	5:19	25	8:45	180	8:58	25.50	1:17:22	3:02	19	14:37	120	16:02