



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Keinert, Dietmar

□□□: 1:18:29

□□: DJK Käfertal-Waldhof

□□: 127

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 166 (of 336)

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

□□□□□/□: 144 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

□□□□□: 7(of 13)

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□□□: 1:06:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:24	24:48	7	2:58	165	5:06	0.50	12:24	24:48	14	2:58	241	5:06
Wechsel S -> R	-	2:35	-	7	1:10	130	1:19	0.50	14:59	29:57	7	3:58	241	5:55
Schwimmen □□□	0.50	14:59	29:57	7	3:58	241	5:55	0.50	14:59	29:57	7	3:58	241	5:55
Rad netto	20.00	38:19	1:54	7	4:26	151	13:50	20.50	53:18	2:35	6	8:24	241	11:50
Wechsel R -> L	-	1:16	-	6	0:33	166	0:49	20.50	54:34	2:39	4	8:53	241	13:23
Rad □□□	20.00	39:35	1:58	8	4:55	151	11:36	20.50	54:34	2:39	4	8:53	241	13:23
Lauf	5.00	23:55	4:46	7	5:13	116	6:17	25.50	1:18:29	3:04	7	12:14	144	17:09