



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Lammer, Oliver

□□□: 1:11:22

□□: TTV Topspin Lorsch

□□: 8

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 74 (of 336)

□□□□□/□: 67 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 10(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:09	20:18	10	2:12	75	2:51	0.50	10:09	20:18	32	2:12	241	2:51
Wechsel S -> R	-	2:09	-	14	0:47	74	0:53	0.50	12:18	24:36	32	2:41	241	3:14
Schwimmen □□□	0.50	12:18	24:36	32	2:41	241	3:14	0.50	12:18	24:36	32	2:41	241	3:14
Rad netto	20.00	35:16	1:45	13	3:11	74	10:47	20.50	47:34	2:19	12	3:33	241	6:06
Wechsel R -> L	-	1:07	-	16	0:37	133	0:40	20.50	48:41	2:22	32	7:30	241	7:30
Rad □□□	20.00	36:23	1:49	14	3:47	79	8:24	20.50	48:41	2:22	32	7:30	241	7:30
Lauf	5.00	22:41	4:32	11	4:50	83	5:03	25.50	1:11:22	2:47	10	8:37	67	10:02