



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Krayer, Reinhold

□□□: 1:19:01

□□: 137

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 174 (of 336)

□□□□□/□: 151 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 26(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:04	26:07	31	5:30	187	5:46	0.50	13:04	26:07	40	5:30	241	5:46
Wechsel S -> R	-	2:52	-	25	1:22	150	1:36	0.50	15:56	31:52	40	6:52	241	6:52
Schwimmen □□□	0.50	15:56	31:52	40	6:52	241	6:52	0.50	15:56	31:52	40	6:52	241	6:52
Rad netto	20.00	37:31	1:52	24	6:15	128	13:02	20.50	53:27	2:36	40	11:28	241	11:59
Wechsel R -> L	-	1:10	-	25	0:43	147	0:43	20.50	54:37	2:39	40	11:52	241	13:26
Rad □□□	20.00	38:41	1:56	24	6:33	125	10:42	20.50	54:37	2:39	40	11:52	241	13:26
Lauf	5.00	24:24	4:52	24	5:32	132	6:46	25.50	1:19:01	3:05	26	15:35	151	17:41