



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Hennig, Andreas

□□□: 1:22:50

□□: DZ BANK runners

□□: 113

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 214 (of 336)

□□□□□/□: 173 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 29(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:30	21:00	16	2:56	99	3:12	0.50	10:30	21:00	40	2:56	241	3:12
Wechsel S -> R	-	3:00	-	27	1:30	160	1:44	0.50	13:30	27:00	40	4:26	241	4:26
Schwimmen □□□	0.50	13:30	27:00	40	4:26	241	4:26	0.50	13:30	27:00	40	4:26	241	4:26
Rad netto	20.00	38:04	1:54	28	6:48	144	13:35	20.50	51:34	2:30	40	9:35	241	10:06
Wechsel R -> L	-	1:17	-	28	0:50	168	0:50	20.50	52:51	2:34	40	10:06	241	11:40
Rad □□□	20.00	39:21	1:58	28	7:13	141	11:22	20.50	52:51	2:34	40	10:06	241	11:40
Lauf	5.00	29:59	5:59	35	11:07	214	12:21	25.50	1:22:50	3:14	29	19:24	173	21:30