



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Stauch, Frank

□□□: 1:27:56

□□: 142

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 267 (of 336)

□□□□□/□: 202 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 32(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:58	25:56	30	5:24	185	5:40	0.50	12:58	25:56	40	5:24	241	5:40	
Wechsel S -> R	-	3:06	-	29	1:36	172	1:50	0.50	16:04	32:07	40	7:00	241	7:00	
Schwimmen □□□	0.50	16:04	32:07	40	7:00	241	7:00	0.50	16:04	32:07	40	7:00	241	7:00	
Rad netto	20.00	38:13	1:54	30	6:57	148	13:44	20.50	54:17	2:38	40	12:18	241	12:49	
Wechsel R -> L	-	2:05	-	37	1:38	230	1:38	20.50	56:22	2:44	40	13:37	241	15:11	
Rad □□□	20.00	40:18	2:00	30	8:10	164	12:19	20.50	56:22	2:44	40	13:37	241	15:11	
Lauf	5.00	31:34	6:18	36	12:42	224	13:56	25.50	1:27:56	3:26	32	24:30	202	26:36	