



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Fassmann, Christian

□□□: 1:08:41

□□: 155

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 43 (of 336)

□□□□□/□: 42 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 9(of 24)

□□□□□□□: 1:02:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:55	19:49	12	2:00	59	2:37	0.50	9:55	19:49	25	2:00	61	2:37
Wechsel S -> R	-	2:07	-	10	0:31	71	0:51	0.50	12:02	24:03	25	1:25	241	2:58
Schwimmen □□□	0.50	12:02	24:03	25	1:25	241	2:58	0.50	12:02	24:03	25	1:25	241	2:58
Rad netto	20.00	33:50	1:41	10	9:21	34	9:21	20.50	45:52	2:14	25	2:05	241	4:24
Wechsel R -> L	-	0:51	-	14	0:17	71	0:24	20.50	46:43	2:16	25	2:19	241	5:32
Rad □□□	20.00	34:41	1:44	10	6:42	32	6:42	20.50	46:43	2:16	25	2:19	241	5:32
Lauf	5.00	21:58	4:23	8	3:43	63	4:20	25.50	1:08:41	2:41	9	6:02	42	7:21