



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Bienek, Oliver

□□□: 1:08:50

□□: 185

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 45 (of 336)

□□□□□/□: 43 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 7(of 28)

□□□□□□□: 1:01:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:10	20:19	9	2:00	78	2:52	0.50	10:10	20:19	29	2:00	241	2:52
Wechsel S -> R	-	1:57	-	4	0:15	54	0:41	0.50	12:07	24:14	29	1:52	241	3:03
Schwimmen □□□	0.50	12:07	24:14	29	1:52	241	3:03	0.50	12:07	24:14	29	1:52	241	3:03
Rad netto	20.00	34:24	1:43	5	3:38	51	9:55	20.50	46:31	2:16	6	4:22	241	5:03
Wechsel R -> L	-	0:45	-	9	0:08	42	0:18	20.50	47:16	2:18	6	4:30	241	6:05
Rad □□□	20.00	35:09	1:45	5	3:46	48	7:10	20.50	47:16	2:18	6	4:30	241	6:05
Lauf	5.00	21:34	4:18	9	3:00	54	3:56	25.50	1:08:50	2:41	7	7:30	43	7:30