



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Joerg, Manuel

□□□: 1:12:17

□□: SV Nikar Heidelberg

□□: 33

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 86 (of 336)

□□□□□/□: 78 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 1:01:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:05	20:10	14	2:47	71	2:47	0.50	10:05	20:10	17	2:47	241	2:47
Wechsel S -> R	-	2:37	-	12	1:16	131	1:21	0.50	12:42	25:23	17	3:20	241	3:38
Schwimmen □□□	0.50	12:42	25:23	17	3:20	241	3:38	0.50	12:42	25:23	17	3:20	241	3:38
Rad netto	20.00	34:48	1:44	9	3:05	63	10:19	20.50	47:30	2:19	17	6:02	241	6:02
Wechsel R -> L	-	0:55	-	10	0:24	89	0:28	20.50	48:25	2:21	17	5:58	241	7:14
Rad □□□	20.00	35:43	1:47	9	3:06	59	7:44	20.50	48:25	2:21	17	5:58	241	7:14
Lauf	5.00	23:52	4:46	12	6:14	115	6:14	25.50	1:12:17	2:50	11	10:23	78	10:57