



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Neidhardt, Rudi

□□□: 1:30:04

□□: The V Europe

□□: 99

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 283 (of 336)

□□□□□/□: 213 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 6 (TM 65)

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 1:14:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:00	22:00	1	-	121	3:42	0.50	11:00	22:00	1	-	241	3:42
Wechsel S -> R	-	1:40	-	1	-	12	0:24	0.50	12:40	25:19	1	-	241	3:36
Schwimmen □□□	0.50	12:40	25:19	1	-	241	3:36	0.50	12:40	25:19	1	-	241	3:36
Rad netto	20.00	41:48	2:05	6	6:03	205	17:19	20.50	54:28	2:39	8	4:06	170	13:00
Wechsel R -> L	-	1:54	-	5	1:12	227	1:27	20.50	56:22	2:44	8	5:18	241	15:11
Rad □□□	20.00	43:42	2:11	6	7:15	211	15:43	20.50	56:22	2:44	8	5:18	241	15:11
Lauf	5.00	33:42	6:44	6	10:38	231	16:04	25.50	1:30:04	3:31	6	15:56	213	28:44