



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Berjillo, Rafa

□□□: 1:11:46

□□: Hispa-leones

□□: 171

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 79 (of 336)

□□□□□/□: 72 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 12(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:26	20:52	17	2:17	95	3:08	0.50	10:26	20:52	43	2:17	241	3:08
Wechsel S -> R	-	1:39	-	2	0:06	9	0:23	0.50	12:05	24:10	43	2:23	241	3:01
Schwimmen □□□	0.50	12:05	24:10	43	2:23	241	3:01	0.50	12:05	24:10	43	2:23	241	3:01
Rad netto	20.00	36:42	1:50	23	3:42	110	12:13	20.50	48:47	2:22	43	6:05	95	7:19
Wechsel R -> L	-	0:44	-	5	0:09	38	0:17	20.50	49:31	2:24	43	5:58	241	8:20
Rad □□□	20.00	37:26	1:52	18	3:35	99	9:27	20.50	49:31	2:24	43	5:58	241	8:20
Lauf	5.00	22:15	4:27	10	2:51	71	4:37	25.50	1:11:46	2:48	12	8:03	72	10:26