



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Lützkendorf, Bernd

□□□: 1:12:36

□□: TSV Auerbach

□□: 178

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 92 (of 336)

□□□□□/□: 82 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 14(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:16	20:32	13	2:07	82	2:58	0.50	10:16	20:32	43	2:07	83	2:58
Wechsel S -> R	-	2:31	-	25	0:58	124	1:15	0.50	12:47	25:33	43	3:05	241	3:43
Schwimmen □□□	0.50	12:47	25:33	43	3:05	241	3:43	0.50	12:47	25:33	43	3:05	241	3:43
Rad netto	20.00	35:32	1:46	15	2:32	82	11:03	20.50	48:19	2:21	43	5:37	241	6:51
Wechsel R -> L	-	1:06	-	22	0:31	129	0:39	20.50	49:25	2:24	43	5:52	241	8:14
Rad □□□	20.00	36:38	1:49	16	2:47	83	8:39	20.50	49:25	2:24	43	5:52	241	8:14
Lauf	5.00	23:11	4:38	17	3:47	96	5:33	25.50	1:12:36	2:50	14	8:53	82	11:16