



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Döring, Udo

□□□: 1:12:43

□□: BBF Büttelborn

□□: 48

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 93 (of 336)

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

□□□□□/□: 84 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

□□□□□: 15(of 42)

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:39	23:18	29	3:30	143	4:21	0.50	11:39	23:18	43	3:30	241	4:21
Wechsel S -> R	-	2:02	-	11	0:29	64	0:46	0.50	13:41	27:22	43	3:59	241	4:37
Schwimmen □□□	0.50	13:41	27:22	43	3:59	241	4:37	0.50	13:41	27:22	43	3:59	241	4:37
Rad netto	20.00	33:46	1:41	4	0:46	32	9:17	20.50	47:27	2:18	43	4:45	241	5:59
Wechsel R -> L	-	0:50	-	11	0:15	67	0:23	20.50	48:17	2:21	43	4:44	241	7:06
Rad □□□	20.00	34:36	1:43	3	0:45	28	6:37	20.50	48:17	2:21	43	4:44	241	7:06
Lauf	5.00	24:26	4:53	26	5:02	134	6:48	25.50	1:12:43	2:51	15	9:00	84	11:23