



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Schmidt, Holger

□□□: 1:14:39

□□: Monnem Vorn

□□: 156

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 115 (of 336)

□□□□□/□: 101 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 19(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:47	23:33	24	4:13	147	4:29	0.50	11:47	23:33	40	4:13	241	4:29
Wechsel S -> R	-	2:26	-	18	0:56	110	1:10	0.50	14:13	28:26	40	5:09	241	5:09
Schwimmen □□□	0.50	14:13	28:26	40	5:09	241	5:09	0.50	14:13	28:26	40	5:09	241	5:09
Rad netto	20.00	36:36	1:49	20	5:20	106	12:07	20.50	50:49	2:28	40	8:50	241	9:21
Wechsel R -> L	-	1:13	-	27	0:46	159	0:46	20.50	52:02	2:32	40	9:17	241	10:51
Rad □□□	20.00	37:49	1:53	21	5:41	109	9:50	20.50	52:02	2:32	40	9:17	241	10:51
Lauf	5.00	22:37	4:31	17	3:45	79	4:59	25.50	1:14:39	2:55	19	11:13	101	13:19