



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Sommerschuh, Uwe

□□□: 1:16:58

□□: Helaba BSG Triathlon

□□: 152

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 132 (of 336)

□□□□□/□: 114 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 17(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:52	23:44	19	3:55	151	4:34	0.50	11:52	23:44	32	3:55	241	4:34
Wechsel S -> R	-	2:10	-	15	0:48	75	0:54	0.50	14:02	28:03	32	4:25	241	4:58
Schwimmen □□□	0.50	14:02	28:03	32	4:25	241	4:58	0.50	14:02	28:03	32	4:25	241	4:58
Rad netto	20.00	37:55	1:53	21	5:50	139	13:26	20.50	51:57	2:32	32	7:56	241	10:29
Wechsel R -> L	-	1:12	-	21	0:42	156	0:45	20.50	53:09	2:35	32	11:58	241	11:58
Rad □□□	20.00	39:07	1:57	21	6:31	139	11:08	20.50	53:09	2:35	32	11:58	241	11:58
Lauf	5.00	23:49	4:45	17	5:58	113	6:11	25.50	1:16:58	3:01	17	14:13	114	15:38