



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Pusche, Jürgen

□□□: 1:17:09

□□: 151

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 136 (of 336)

□□□□□/□: 117 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 18(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:30	25:00	24	4:33	169	5:12	0.50	12:30	25:00	32	4:33	241	5:12
Wechsel S -> R	-	2:18	-	18	0:56	92	1:02	0.50	14:48	29:36	32	5:11	241	5:44
Schwimmen □□□	0.50	14:48	29:36	32	5:11	241	5:44	0.50	14:48	29:36	32	5:11	241	5:44
Rad netto	20.00	38:02	1:54	22	5:57	143	13:33	20.50	52:50	2:34	32	8:49	241	11:22
Wechsel R -> L	-	0:51	-	10	0:21	71	0:24	20.50	53:41	2:37	32	12:30	241	12:30
Rad □□□	20.00	38:53	1:56	19	6:17	131	10:54	20.50	53:41	2:37	32	12:30	241	12:30
Lauf	5.00	23:28	4:41	15	5:37	105	5:50	25.50	1:17:09	3:01	18	14:24	117	15:49