



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Fornung, Karl

□□□: 1:12:57

□□: VFL Zwingenberg

□□: 12

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 96 (of 336)

□□□□□/□: 87 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 1:06:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:46	21:32	5	1:20	107	3:28	0.50	10:46	21:32	5	1:20	241	3:28
Wechsel S -> R	-	2:14	-	5	0:49	83	0:58	0.50	13:00	26:00	14	1:59	241	3:56
Schwimmen □□□	0.50	13:00	26:00	14	1:59	241	3:56	0.50	13:00	26:00	14	1:59	241	3:56
Rad netto	20.00	35:40	1:46	3	1:47	85	11:11	20.50	48:40	2:22	14	3:46	241	7:12
Wechsel R -> L	-	1:45	-	11	1:02	220	1:18	20.50	50:25	2:27	14	4:44	241	9:14
Rad □□□	20.00	37:25	1:52	3	2:45	98	9:26	20.50	50:25	2:27	14	4:44	241	9:14
Lauf	5.00	22:32	4:30	3	3:50	77	4:54	25.50	1:12:57	2:51	2	6:42	87	11:37