



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Brudy, Christian

□□□: 1:18:12

□□: Assoziales Netzwerk Sektion Triathlon neV

□□: 177

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 159 (of 336)

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

□□□□□/□: 138 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

männliche Junioren (TM 18/19)

□□□□□□□: 1:07:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	16:36	33:12	4	8:11	234	9:18	0.50	16:36	33:12	4	8:11	241	9:18
Wechsel S -> R	-	2:18	-	3	0:38	92	1:02	0.50	18:54	37:47	4	8:19	241	9:50
Schwimmen □□□	0.50	18:54	37:47	4	8:19	241	9:50	0.50	18:54	37:47	4	8:19	241	9:50
Rad netto	20.00	37:08	1:51	2	1:54	119	12:39	20.50	56:02	2:44	4	10:13	241	14:34
Wechsel R -> L	-	1:21	-	2	0:29	174	0:54	20.50	57:23	2:47	4	10:42	241	16:12
Rad □□□	20.00	38:29	1:55	2	2:23	119	10:30	20.50	57:23	2:47	4	10:42	241	16:12
Lauf	5.00	20:49	4:09	1	-	41	3:11	25.50	1:18:12	3:04	3	10:35	138	16:52