



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Egel-Hess, Dr. Wolfgang

□□□: 1:20:21

□□: LT Lorsch

□□: 184

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 188 (of 336)

□□□□□/□: 160 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 8(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:45	25:30	11	2:37	180	5:27	0.50	12:45	25:30	21	2:37	241	5:27	
Wechsel S -> R	-	2:58	-	10	1:18	158	1:42	0.50	15:43	31:26	21	3:07	241	6:39	
Schwimmen □□□	0.50	15:43	31:26	21	3:07	241	6:39	0.50	15:43	31:26	21	3:07	241	6:39	
Rad netto	20.00	36:24	1:49	4	2:44	99	11:55	20.50	52:07	2:32	21	5:48	241	10:39	
Wechsel R -> L	-	1:25	-	11	0:38	188	0:58	20.50	53:32	2:36	21	6:17	241	12:21	
Rad □□□	20.00	37:49	1:53	4	3:13	110	9:50	20.50	53:32	2:36	21	6:17	241	12:21	
Lauf	5.00	26:49	5:21	9	2:32	185	9:11	25.50	1:20:21	3:09	8	8:49	160	19:01	