



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Kirsch, Hermann

□□□: 1:03:26

□□: TV Schaaheim

□□: 200

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 9 (of 336)

□□□□□/□: 9 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 1(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	7:34	15:07	1	-	3	0:16	0.50	7:34	15:07	1	-	241	0:16
Wechsel S -> R	-	1:30	-	1	-	6	0:14	0.50	9:04	18:07	1	-	1	-
Schwimmen □□□	0.50	9:04	18:07	1	-	1	-	0.50	9:04	18:07	1	-	1	-
Rad netto	20.00	32:58	1:38	2	1:42	15	8:29	20.50	42:02	2:03	40	0:03	241	0:34
Wechsel R -> L	-	0:43	-	3	0:16	36	0:16	20.50	42:45	2:05	1	-	3	1:34
Rad □□□	20.00	33:41	1:41	2	1:33	16	5:42	20.50	42:45	2:05	1	-	3	1:34
Lauf	5.00	20:41	4:08	6	1:49	33	3:03	25.50	1:03:26	2:29	1	-	9	2:06