



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Fabian, Ralf

□□□: 1:03:43

□□: SSG Bensheim

□□: 228

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 12 (of 336)

□□□□□/□: 12 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 1(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:09	16:18	1	-	6	0:51	0.50	8:09	16:18	1	-	241	0:51
Wechsel S -> R	-	1:33	-	1	-	7	0:17	0.50	9:42	19:23	1	-	4	0:38
Schwimmen □□□	0.50	9:42	19:23	1	-	4	0:38	0.50	9:42	19:23	1	-	4	0:38
Rad netto	20.00	33:00	1:38	1	-	16	8:31	20.50	42:42	2:04	1	-	241	1:14
Wechsel R -> L	-	0:51	-	12	0:16	71	0:24	20.50	43:33	2:07	1	-	6	2:22
Rad □□□	20.00	33:51	1:41	1	-	18	5:52	20.50	43:33	2:07	1	-	6	2:22
Lauf	5.00	20:10	4:01	2	0:46	22	2:32	25.50	1:03:43	2:29	1	-	12	2:23