



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Wegner, Volker

□□□: 1:25:48

□□: Ludwigshafener SV 07

□□: 168

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 247 (of 336)

□□□□□/□: 191 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 11(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:35	29:10	17	4:27	214	7:17	0.50	14:35	29:10	21	4:27	241	7:17
Wechsel S -> R	-	2:27	-	5	0:47	114	1:11	0.50	17:02	34:04	21	4:26	241	7:58
Schwimmen □□□	0.50	17:02	34:04	21	4:26	241	7:58	0.50	17:02	34:04	21	4:26	241	7:58
Rad netto	20.00	39:43	1:59	10	6:03	175	15:14	20.50	56:45	2:46	21	10:26	241	15:17
Wechsel R -> L	-	1:33	-	14	0:46	203	1:06	20.50	58:18	2:50	21	11:03	241	17:07
Rad □□□	20.00	41:16	2:03	13	6:40	177	13:17	20.50	58:18	2:50	21	11:03	241	17:07
Lauf	5.00	27:30	5:30	11	3:13	192	9:52	25.50	1:25:48	3:21	11	14:16	191	24:28