



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Rebel, Frank

□□□: 1:29:11

□□: 162

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 278 (of 336)

□□□□□/□: 209 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 36(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:02	30:03	35	7:28	221	7:44	0.50	15:02	30:03	40	7:28	241	7:44
Wechsel S -> R	-	3:49	-	34	2:19	206	2:33	0.50	18:51	37:42	40	9:47	241	9:47
Schwimmen □□□	0.50	18:51	37:42	40	9:47	241	9:47	0.50	18:51	37:42	40	9:47	241	9:47
Rad netto	20.00	43:58	2:11	38	12:42	225	19:29	20.50	1:02:49	3:03	40	20:50	241	21:21
Wechsel R -> L	-	0:48	-	4	0:21	59	0:21	20.50	1:03:37	3:06	40	20:52	241	22:26
Rad □□□	20.00	44:46	2:14	37	12:38	219	16:47	20.50	1:03:37	3:06	40	20:52	241	22:26
Lauf	5.00	25:34	5:06	27	6:42	159	7:56	25.50	1:29:11	3:29	36	25:45	209	27:51