



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Beck, Heiko

□□□: 1:10:34

□□: 237

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 65 (of 336)

□□□□□/□: 59 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 10(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:19	20:37	15	2:10	89	3:01	0.50	10:19	20:37	15	2:10	241	3:01
Wechsel S -> R	-	2:20	-	17	0:47	96	1:04	0.50	12:39	25:18	15	2:57	85	3:35
Schwimmen □□□	0.50	12:39	25:18	15	2:57	85	3:35	0.50	12:39	25:18	15	2:57	85	3:35
Rad netto	20.00	34:28	1:43	11	1:28	53	9:59	20.50	47:07	2:17	8	4:25	241	5:39
Wechsel R -> L	-	1:22	-	37	0:47	180	0:55	20.50	48:29	2:21	11	4:56	66	7:18
Rad □□□	20.00	35:50	1:47	14	1:59	64	7:51	20.50	48:29	2:21	11	4:56	66	7:18
Lauf	5.00	22:05	4:24	8	2:41	67	4:27	25.50	1:10:34	2:46	10	6:51	59	9:14