



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Kaltenmorgen, Norbert

□□□: 1:15:11

□□: SKV Mörfelden Team Möwathlon

□□: 38

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 120 (of 336)

□□□□□/□: 105 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 20(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:34	27:07	35	5:25	199	6:16	0.50	13:34	27:07	43	5:25	241	6:16
Wechsel S -> R	-	2:27	-	22	0:54	114	1:11	0.50	16:01	32:01	43	6:19	241	6:57
Schwimmen □□□	0.50	16:01	32:01	43	6:19	241	6:57	0.50	16:01	32:01	43	6:19	241	6:57
Rad netto	20.00	34:50	1:44	13	1:50	65	10:21	20.50	50:51	2:28	43	8:09	241	9:23
Wechsel R -> L	-	0:46	-	7	0:11	46	0:19	20.50	51:37	2:31	43	8:04	241	10:26
Rad □□□	20.00	35:36	1:46	12	1:45	56	7:37	20.50	51:37	2:31	43	8:04	241	10:26
Lauf	5.00	23:34	4:42	18	4:10	107	5:56	25.50	1:15:11	2:56	20	11:28	105	13:51