



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Ding, Jürgen

□□□: 1:11:46

□□: MRV Amicitia

□□: 221

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 80 (of 336)

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

□□□□□/□: 72 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

□□□□□: 13(of 31)

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:05	20:10	9	2:08	71	2:47	0.50	10:05	20:10	32	2:08	241	2:47
Wechsel S -> R	-	2:28	-	20	1:06	116	1:12	0.50	12:33	25:06	32	2:56	82	3:29
Schwimmen □□□	0.50	12:33	25:06	32	2:56	82	3:29	0.50	12:33	25:06	32	2:56	82	3:29
Rad netto	20.00	34:44	1:44	11	2:39	61	10:15	20.50	47:17	2:18	32	3:16	241	5:49
Wechsel R -> L	-	1:05	-	15	0:35	124	0:38	20.50	48:22	2:21	10	7:11	62	7:11
Rad □□□	20.00	35:49	1:47	9	3:13	62	7:50	20.50	48:22	2:21	10	7:11	62	7:11
Lauf	5.00	23:24	4:40	14	5:33	103	5:46	25.50	1:11:46	2:48	13	9:01	72	10:26