



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Alig, Jochen

□□□: 1:17:23

□□: 214

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 142 (of 336)

□□□□□/□: 121 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 18(of 24)

□□□□□□□: 1:02:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:07	22:14	16	3:12	127	3:49	0.50	11:07	22:14	25	3:12	241	3:49
Wechsel S -> R	-	3:37	-	22	2:01	198	2:21	0.50	14:44	29:27	25	4:07	151	5:40
Schwimmen □□□	0.50	14:44	29:27	25	4:07	151	5:40	0.50	14:44	29:27	25	4:07	151	5:40
Rad netto	20.00	39:12	1:57	21	14:43	167	14:43	20.50	53:56	2:37	25	10:09	241	12:28
Wechsel R -> L	-	0:34	-	1	-	9	0:07	20.50	54:30	2:39	25	10:06	146	13:19
Rad □□□	20.00	39:46	1:59	20	11:47	156	11:47	20.50	54:30	2:39	25	10:06	146	13:19
Lauf	5.00	22:53	4:34	13	4:38	89	5:15	25.50	1:17:23	3:02	18	14:44	121	16:03