



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Jauch, Thomas

□□□: 1:23:07

□□: ASV Ehningen

□□: 202

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 220 (of 336)

□□□□□/□: 176 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 1:06:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:15	22:30	6	1:49	131	3:57	0.50	11:15	22:30	14	1:49	241	3:57	
Wechsel S -> R	-	2:59	-	9	1:34	159	1:43	0.50	14:14	28:27	14	3:13	141	5:10	
Schwimmen □□□	0.50	14:14	28:27	14	3:13	141	5:10	0.50	14:14	28:27	14	3:13	141	5:10	
Rad netto	20.00	40:39	2:01	11	6:46	193	16:10	20.50	54:53	2:40	14	9:59	241	13:25	
Wechsel R -> L	-	1:23	-	7	0:40	182	0:56	20.50	56:16	2:44	14	10:35	176	15:05	
Rad □□□	20.00	42:02	2:06	11	7:22	197	14:03	20.50	56:16	2:44	14	10:35	176	15:05	
Lauf	5.00	26:51	5:22	10	8:09	186	9:13	25.50	1:23:07	3:15	8	16:52	176	21:47	