



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Gärtner, Swen

□□□: 1:44:19

□□: 157

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 323 (of 336)

□□□□□/□: 235 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 30(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	17:19	34:37	31	9:22	237	10:01	0.50	17:19	34:37	32	9:22	241	10:01
Wechsel S -> R	-	5:03	-	31	3:41	234	3:47	0.50	22:22	44:44	32	12:45	241	13:18
Schwimmen □□□	0.50	22:22	44:44	32	12:45	241	13:18	0.50	22:22	44:44	32	12:45	241	13:18
Rad netto	20.00	48:02	2:24	30	15:57	234	23:33	20.50	1:10:24	3:26	32	26:23	241	28:56
Wechsel R -> L	-	1:35	-	28	1:05	206	1:08	20.50	1:11:59	3:30	32	30:48	241	30:48
Rad □□□	20.00	49:37	2:28	29	17:01	233	21:38	20.50	1:11:59	3:30	32	30:48	241	30:48
Lauf	5.00	32:20	6:28	31	14:29	228	14:42	25.50	1:44:19	4:05	30	41:34	235	42:59