



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

0000

Spring, Ralf

000: 1:09:17

00: Waldläufer Hochstadt

00: 275

00: 25.50 km

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

00000/000: 50 (of 336)

00000/0: 48 (of 240)

000000: 1:01:20

0000:

Senioren 3 (TM 50)

00000: 8(of 42)

0000000: 1:03:43

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen nett	0.50	8:43	17:26	2	0:34	14	1:25	0.50	8:43	17:26	43	0:34	15	1:25
Wechsel S -> R	-	2:26	-	21	0:53	110	1:10	0.50	11:09	22:18	43	1:27	241	2:05
Schwimmen 000	0.50	11:09	22:18	43	1:27	241	2:05	0.50	11:09	22:18	43	1:27	241	2:05
Rad netto	20.00	33:44	1:41	3	0:44	29	9:15	20.50	44:53	2:11	43	2:11	241	3:25
Wechsel R -> L	-	1:15	-	31	0:40	165	0:48	20.50	46:08	2:15	43	2:35	241	4:57
Rad 000	20.00	34:59	1:44	7	1:08	43	7:00	20.50	46:08	2:15	43	2:35	241	4:57
Lauf	5.00	23:09	4:37	16	3:45	94	5:31	25.50	1:09:17	2:43	8	5:34	48	7:57