



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Elfu, Rimm

□□□: 1:29:57

□□: 213

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 282 (of 336)

□□□□□/□: 212 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 23(of 24)

□□□□□□□: 1:02:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:40	31:19	23	7:45	230	8:22	0.50	15:40	31:19	25	7:45	241	8:22	
Wechsel S -> R	-	4:53	-	23	3:17	232	3:37	0.50	20:33	41:06	25	9:56	233	11:29	
Schwimmen □□□	0.50	20:33	41:06	25	9:56	233	11:29	0.50	20:33	41:06	25	9:56	233	11:29	
Rad netto	20.00	46:01	2:18	24	21:32	231	21:32	20.50	1:06:34	3:14	25	22:47	241	25:06	
Wechsel R -> L	-	1:21	-	20	0:47	174	0:54	20.50	1:07:55	3:18	25	23:31	233	26:44	
Rad □□□	20.00	47:22	2:22	24	19:23	230	19:23	20.50	1:07:55	3:18	25	23:31	233	26:44	
Lauf	5.00	22:02	4:24	9	3:47	65	4:24	25.50	1:29:57	3:31	23	27:18	212	28:37	