



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Christen, Jürgen

□□□: 1:10:03

□□: DJK Käfertal-Waldhof

□□: 268

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 59 (of 336)

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

□□□□□/□: 54 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

□□□□□: 10(of 39)

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:49	25:37	29	5:15	183	5:31	0.50	12:49	25:37	40	5:15	241	5:31
Wechsel S -> R	-	2:02	-	11	0:32	64	0:46	0.50	14:51	29:41	40	5:47	241	5:47
Schwimmen □□□	0.50	14:51	29:41	40	5:47	241	5:47	0.50	14:51	29:41	40	5:47	241	5:47
Rad netto	20.00	34:52	1:44	12	3:36	66	10:23	20.50	49:43	2:25	40	7:44	241	8:15
Wechsel R -> L	-	0:57	-	11	0:30	96	0:30	20.50	50:40	2:28	40	7:55	241	9:29
Rad □□□	20.00	35:49	1:47	12	3:41	63	7:50	20.50	50:40	2:28	40	7:55	241	9:29
Lauf	5.00	19:23	3:52	2	0:31	13	1:45	25.50	1:10:03	2:44	10	6:37	54	8:43