



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Glanzner, Stephan

□□□: 1:10:05

□□: ASV Lorsch Einhausen

□□: 244

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 61 (of 336)

□□□□□/□: 55 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 11(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:45	17:30	2	1:11	16	1:27	0.50	8:45	17:30	40	1:11	241	1:27
Wechsel S -> R	-	2:31	-	20	1:01	124	1:15	0.50	11:16	22:32	40	2:12	241	2:12
Schwimmen □□□	0.50	11:16	22:32	40	2:12	241	2:12	0.50	11:16	22:32	40	2:12	241	2:12
Rad netto	20.00	34:44	1:44	11	3:28	61	10:15	20.50	46:00	2:14	40	4:01	241	4:32
Wechsel R -> L	-	0:51	-	7	0:24	71	0:24	20.50	46:51	2:17	40	4:06	241	5:40
Rad □□□	20.00	35:35	1:46	10	3:27	55	7:36	20.50	46:51	2:17	40	4:06	241	5:40
Lauf	5.00	23:14	4:38	19	4:22	98	5:36	25.50	1:10:05	2:44	11	6:39	55	8:45