



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Reinold, Udo

□□□: 1:18:01

□□: 11

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 153 (of 336)

□□□□□/□: 133 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 23(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:49	23:37	25	4:15	149	4:31	0.50	11:49	23:37	40	4:15	241	4:31	
Wechsel S -> R	-	2:25	-	17	0:55	107	1:09	0.50	14:14	28:27	40	5:10	141	5:10	
Schwimmen □□□	0.50	14:14	28:27	40	5:10	141	5:10	0.50	14:14	28:27	40	5:10	141	5:10	
Rad netto	20.00	36:36	1:49	20	5:20	106	12:07	20.50	50:50	2:28	22	8:51	241	9:22	
Wechsel R -> L	-	1:00	-	13	0:33	104	0:33	20.50	51:50	2:31	40	9:05	241	10:39	
Rad □□□	20.00	37:36	1:52	19	5:28	102	9:37	20.50	51:50	2:31	40	9:05	241	10:39	
Lauf	5.00	26:11	5:14	28	7:19	171	8:33	25.50	1:18:01	3:03	23	14:35	133	16:41	