



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Rapp, Hans-Peter

□□□: 1:12:33

□□: 247

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 90 (of 336)

□□□□□/□: 81 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 13(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:55	19:49	7	1:46	59	2:37	0.50	9:55	19:49	43	1:46	61	2:37
Wechsel S -> R	-	2:05	-	13	0:32	70	0:49	0.50	12:00	24:00	43	2:18	241	2:56
Schwimmen □□□	0.50	12:00	24:00	43	2:18	241	2:56	0.50	12:00	24:00	43	2:18	241	2:56
Rad netto	20.00	37:27	1:52	26	4:27	127	12:58	20.50	49:27	2:24	43	6:45	241	7:59
Wechsel R -> L	-	0:45	-	6	0:10	42	0:18	20.50	50:12	2:26	43	6:39	241	9:01
Rad □□□	20.00	38:12	1:54	24	4:21	118	10:13	20.50	50:12	2:26	43	6:39	241	9:01
Lauf	5.00	22:21	4:28	11	2:57	72	4:43	25.50	1:12:33	2:50	13	8:50	81	11:13