



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Michalik, Axel

□□□: 1:32:33

□□: SC Friedberg

□□: 230

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 299 (of 336)

□□□□□/□: 223 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 8 (TM 75)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:32:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:06	30:11	1	-	222	7:48	0.50	15:06	30:11	1	-	241	7:48
Wechsel S -> R	-	4:00	-	1	-	214	2:44	0.50	19:06	38:12	1	-	225	10:02
Schwimmen □□□	0.50	19:06	38:12	1	-	225	10:02	0.50	19:06	38:12	1	-	225	10:02
Rad netto	20.00	42:16	2:06	1	-	211	17:47	20.50	1:01:22	2:59	1	-	241	19:54
Wechsel R -> L	-	1:22	-	1	-	180	0:55	20.50	1:02:44	3:03	1	-	220	21:33
Rad □□□	20.00	43:38	2:10	1	-	209	15:39	20.50	1:02:44	3:03	1	-	220	21:33
Lauf	5.00	29:49	5:57	1	-	213	12:11	25.50	1:32:33	3:37	1	-	223	31:13