



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Leube, Hartmann

□□□: 1:17:16

□□: 285

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 138 (of 336)

□□□□□/□: 118 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:24	20:48	3	0:16	90	3:06	0.50	10:24	20:48	21	0:16	241	3:06
Wechsel S -> R	-	3:39	-	14	1:59	202	2:23	0.50	14:03	28:06	21	1:27	241	4:59
Schwimmen □□□	0.50	14:03	28:06	21	1:27	241	4:59	0.50	14:03	28:06	21	1:27	241	4:59
Rad netto	20.00	37:14	1:51	7	3:34	121	12:45	20.50	51:17	2:30	21	4:58	241	9:49
Wechsel R -> L	-	1:41	-	16	0:54	215	1:14	20.50	52:58	2:35	21	5:43	241	11:47
Rad □□□	20.00	38:55	1:56	7	4:19	134	10:56	20.50	52:58	2:35	21	5:43	241	11:47
Lauf	5.00	24:18	4:51	2	0:01	127	6:40	25.50	1:17:16	3:01	4	5:44	118	15:56