



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Schmich, Thomas

□□□: 1:18:00

□□: 280

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 152 (of 336)

□□□□□/□: 132 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 1:06:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:55	27:49	11	4:29	206	6:37	0.50	13:55	27:49	14	4:29	241	6:37
Wechsel S -> R	-	2:10	-	4	0:45	75	0:54	0.50	16:05	32:09	14	5:04	241	7:01
Schwimmen □□□	0.50	16:05	32:09	14	5:04	241	7:01	0.50	16:05	32:09	14	5:04	241	7:01
Rad netto	20.00	37:49	1:53	4	3:56	135	13:20	20.50	53:54	2:37	14	9:00	241	12:26
Wechsel R -> L	-	0:56	-	4	0:13	91	0:29	20.50	54:50	2:40	14	9:09	241	13:39
Rad □□□	20.00	38:45	1:56	4	4:05	127	10:46	20.50	54:50	2:40	14	9:09	241	13:39
Lauf	5.00	23:10	4:38	5	4:28	95	5:32	25.50	1:18:00	3:03	4	11:45	132	16:40