



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Köhler, Thomas

□□□: 1:20:45

□□: 278

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 192 (of 336)

□□□□□/□: 162 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 22(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen nett | 0.50 | 12:13 | 24:26 | 22 | 4:16 | 159 | 4:55 | 0.50 | 12:13 | 24:26 | 32 | 4:16 | 161 | 4:55 | |
| Wechsel S -> R | - | 3:00 | - | 24 | 1:38 | 160 | 1:44 | 0.50 | 15:13 | 30:26 | 32 | 5:36 | 241 | 6:09 | |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 15:13 | 30:26 | 32 | 5:36 | 241 | 6:09 | 0.50 | 15:13 | 30:26 | 32 | 5:36 | 241 | 6:09 | |
| Rad netto | 20.00 | 37:21 | 1:52 | 19 | 5:16 | 125 | 12:52 | 20.50 | 52:34 | 2:33 | 32 | 8:33 | 241 | 11:06 | |
| Wechsel R -> L | - | 1:40 | - | 29 | 1:10 | 214 | 1:13 | 20.50 | 54:14 | 2:38 | 32 | 13:03 | 241 | 13:03 | |
| Rad □□□ | 20.00 | 39:01 | 1:57 | 20 | 6:25 | 137 | 11:02 | 20.50 | 54:14 | 2:38 | 32 | 13:03 | 241 | 13:03 | |
| Lauf | 5.00 | 26:31 | 5:18 | 24 | 8:40 | 178 | 8:53 | 25.50 | 1:20:45 | 3:09 | 22 | 18:00 | 162 | 19:25 | |