



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	