



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Mönch, Tobias

□□□: 1:03:30

□□: 318

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 10 (of 336)

□□□□□/□: 10 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 5(of 16)

□□□□□□□: 1:01:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	7:33	15:05	2	0:15	2	0:15	0.50	7:33	15:05	2	0:15	2	0:15
Wechsel S -> R	-	1:49	-	6	0:28	37	0:33	0.50	9:22	18:44	1	-	241	0:18
Schwimmen □□□	0.50	9:22	18:44	1	-	241	0:18	0.50	9:22	18:44	1	-	241	0:18
Rad netto	20.00	32:06	1:36	2	0:23	6	7:37	20.50	41:28	2:01	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	0:59	-	12	0:28	103	0:32	20.50	42:27	2:04	1	-	241	1:16
Rad □□□	20.00	33:05	1:39	2	0:28	7	5:06	20.50	42:27	2:04	1	-	241	1:16
Lauf	5.00	21:03	4:12	8	3:25	48	3:25	25.50	1:03:30	2:29	5	1:36	10	2:10