



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Neumann, Hans

□□□: 1:26:26

□□: 243

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 255 (of 336)

□□□□□/□: 195 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 13(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:18	26:36	14	3:10	192	6:00	0.50	13:18	26:36	21	3:10	241	6:00
Wechsel S -> R	-	3:16	-	12	1:36	182	2:00	0.50	16:34	33:07	21	3:58	241	7:30
Schwimmen □□□	0.50	16:34	33:07	21	3:58	241	7:30	0.50	16:34	33:07	21	3:58	241	7:30
Rad netto	20.00	39:45	1:59	12	6:05	178	15:16	20.50	56:19	2:44	21	10:00	241	14:51
Wechsel R -> L	-	1:27	-	12	0:40	192	1:00	20.50	57:46	2:49	21	10:31	241	16:35
Rad □□□	20.00	41:12	2:03	11	6:36	175	13:13	20.50	57:46	2:49	21	10:31	241	16:35
Lauf	5.00	28:40	5:44	14	4:23	204	11:02	25.50	1:26:26	3:23	13	14:54	195	25:06