



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Faust, Christian

□□□: 1:06:40

□□: 292

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 29 (of 336)

□□□□□/□: 28 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 5(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	7:57	15:54	1	-	5	0:39	0.50	7:57	15:54	1	-	5	0:39	
Wechsel S -> R	-	1:40	-	3	0:18	12	0:24	0.50	9:37	19:14	1	-	241	0:33	
Schwimmen □□□	0.50	9:37	19:14	1	-	241	0:33	0.50	9:37	19:14	1	-	241	0:33	
Rad netto	20.00	34:33	1:43	8	2:28	57	10:04	20.50	44:10	2:09	32	0:09	20	2:42	
Wechsel R -> L	-	0:44	-	5	0:14	38	0:17	20.50	44:54	2:11	32	3:43	241	3:43	
Rad □□□	20.00	35:17	1:45	6	2:41	51	7:18	20.50	44:54	2:11	32	3:43	241	3:43	
Lauf	5.00	21:46	4:21	7	3:55	57	4:08	25.50	1:06:40	2:36	5	3:55	28	5:20	