



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Wimmer, Dr. Gerald

□□□: 1:26:51

□□: SSG Bensheim

□□: 249

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 261 (of 336)

□□□□□/□: 198 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 15(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:11	30:22	19	5:03	223	7:53	0.50	15:11	30:22	21	5:03	241	7:53
Wechsel S -> R	-	3:08	-	11	1:28	175	1:52	0.50	18:19	36:37	21	5:43	241	9:15
Schwimmen □□□	0.50	18:19	36:37	21	5:43	241	9:15	0.50	18:19	36:37	21	5:43	241	9:15
Rad netto	20.00	40:28	2:01	15	6:48	189	15:59	20.50	58:47	2:52	21	12:28	241	17:19
Wechsel R -> L	-	0:47	-	1	-	54	0:20	20.50	59:34	2:54	21	12:19	241	18:23
Rad □□□	20.00	41:15	2:03	12	6:39	176	13:16	20.50	59:34	2:54	21	12:19	241	18:23
Lauf	5.00	27:17	5:27	10	3:00	191	9:39	25.50	1:26:51	3:24	15	15:19	198	25:31