



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Haupt, Siegfried

□□□: 1:49:31

□□: Judoverein Heppenheim

□□: 231

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 328 (of 336)

□□□□□/□: 237 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 7 (TM 70)

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 1:23:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	18:22	36:44	5	6:42	240	11:04	0.50	18:22	36:44	6	6:42	241	11:04
Wechsel S -> R	-	3:51	-	5	1:44	209	2:35	0.50	22:13	44:25	6	7:27	239	13:09
Schwimmen □□□	0.50	22:13	44:25	6	7:27	239	13:09	0.50	22:13	44:25	6	7:27	239	13:09
Rad netto	20.00	48:26	2:25	5	9:30	235	23:57	20.50	1:10:39	3:26	6	16:22	241	29:11
Wechsel R -> L	-	2:34	-	5	1:53	235	2:07	20.50	1:13:13	3:34	6	17:45	238	32:02
Rad □□□	20.00	51:00	2:32	5	10:53	236	23:01	20.50	1:13:13	3:34	6	17:45	238	32:02
Lauf	5.00	36:18	7:15	5	8:13	238	18:40	25.50	1:49:31	4:17	5	25:32	237	48:11