



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Schneibel, Sebastian

□□□: 1:10:45

□□: 308

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 69 (of 336)

□□□□□/□: 62 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 9(of 28)

□□□□□□□: 1:01:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:10	16:19	1	-	7	0:52	0.50	8:10	16:19	1	-	7	0:52	
Wechsel S -> R	-	2:21	-	9	0:39	99	1:05	0.50	10:31	21:02	29	0:16	241	1:27	
Schwimmen □□□	0.50	10:31	21:02	29	0:16	241	1:27	0.50	10:31	21:02	29	0:16	241	1:27	
Rad netto	20.00	36:04	1:48	11	5:18	94	11:35	20.50	46:35	2:16	29	4:26	54	5:07	
Wechsel R -> L	-	1:32	-	27	0:55	202	1:05	20.50	48:07	2:20	29	5:21	241	6:56	
Rad □□□	20.00	37:36	1:52	11	6:13	103	9:37	20.50	48:07	2:20	29	5:21	241	6:56	
Lauf	5.00	22:38	4:31	12	4:04	80	5:00	25.50	1:10:45	2:46	9	9:25	62	9:25	