



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Blümel, Harald

□□□: 1:31:14

□□: Ski-Club-Oftersheim

□□: 245

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 292 (of 336)

□□□□□/□: 219 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 40(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:16	30:32	41	7:07	225	7:58	0.50	15:16	30:32	43	7:07	241	7:58
Wechsel S -> R	-	3:34	-	38	2:01	195	2:18	0.50	18:50	37:39	43	9:08	241	9:46
Schwimmen □□□	0.50	18:50	37:39	43	9:08	241	9:46	0.50	18:50	37:39	43	9:08	241	9:46
Rad netto	20.00	42:45	2:08	39	9:45	214	18:16	20.50	1:01:35	3:00	43	18:53	241	20:07
Wechsel R -> L	-	1:03	-	17	0:28	114	0:36	20.50	1:02:38	3:03	43	19:05	241	21:27
Rad □□□	20.00	43:48	2:11	39	9:57	213	15:49	20.50	1:02:38	3:03	43	19:05	241	21:27
Lauf	5.00	28:36	5:43	39	9:12	203	10:58	25.50	1:31:14	3:34	40	27:31	219	29:54