



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Spruch, Martin

□□□: 1:31:27

□□: 272

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 294 (of 336)

□□□□□/□: 220 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 17(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:24	20:48	3	0:16	90	3:06	0.50	10:24	20:48	21	0:16	241	3:06	
Wechsel S -> R	-	3:35	-	13	1:55	196	2:19	0.50	13:59	27:57	21	1:23	241	4:55	
Schwimmen □□□	0.50	13:59	27:57	21	1:23	241	4:55	0.50	13:59	27:57	21	1:23	241	4:55	
Rad netto	20.00	41:08	2:03	17	7:28	198	16:39	20.50	55:07	2:41	21	8:48	241	13:39	
Wechsel R -> L	-	1:56	-	19	1:09	228	1:29	20.50	57:03	2:46	21	9:48	241	15:52	
Rad □□□	20.00	43:04	2:09	18	8:28	205	15:05	20.50	57:03	2:46	21	9:48	241	15:52	
Lauf	5.00	34:24	6:52	19	10:07	233	16:46	25.50	1:31:27	3:35	17	19:55	220	30:07	