



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Geyer, Marc

□□□: 1:12:03

□□: NYRRC

□□: 299

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 84 (of 336)

□□□□□/□: 76 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 14(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:38	23:15	23	4:04	142	4:20	0.50	11:38	23:15	40	4:04	142	4:20
Wechsel S -> R	-	2:43	-	23	1:13	138	1:27	0.50	14:21	28:41	40	5:17	241	5:17
Schwimmen □□□	0.50	14:21	28:41	40	5:17	241	5:17	0.50	14:21	28:41	40	5:17	241	5:17
Rad netto	20.00	35:55	1:47	16	4:39	88	11:26	20.50	50:16	2:27	40	8:17	109	8:48
Wechsel R -> L	-	1:05	-	18	0:38	124	0:38	20.50	51:21	2:30	40	8:36	241	10:10
Rad □□□	20.00	37:00	1:51	17	4:52	90	9:01	20.50	51:21	2:30	40	8:36	241	10:10
Lauf	5.00	20:42	4:08	7	1:50	34	3:04	25.50	1:12:03	2:49	14	8:37	76	10:43