



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Okos, Peter

□□□: 1:12:45

□□: 326

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 94 (of 336)

□□□□□/□: 85 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 14(of 24)

□□□□□□□: 1:02:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:37	21:14	14	2:42	101	3:19	0.50	10:37	21:14	25	2:42	102	3:19
Wechsel S -> R	-	2:28	-	15	0:52	116	1:12	0.50	13:05	26:10	25	2:28	241	4:01
Schwimmen □□□	0.50	13:05	26:10	25	2:28	241	4:01	0.50	13:05	26:10	25	2:28	241	4:01
Rad netto	20.00	36:00	1:48	14	11:31	92	11:31	20.50	49:05	2:23	25	5:18	100	7:37
Wechsel R -> L	-	0:49	-	13	0:15	64	0:22	20.50	49:54	2:26	25	5:30	241	8:43
Rad □□□	20.00	36:49	1:50	14	8:50	87	8:50	20.50	49:54	2:26	25	5:30	241	8:43
Lauf	5.00	22:51	4:34	11	4:36	86	5:13	25.50	1:12:45	2:51	14	10:06	85	11:25