



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Herweck, Horst

□□□: 1:14:08

□□: SM Club Annabelle

□□: 296

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 111 (of 336)

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

□□□□□/□: 98 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

□□□□□: 1(of 7)

Senioren 6 (TM 65)

□□□□□□□: 1:14:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:13	24:26	2	1:13	159	4:55	0.50	12:13	24:26	8	1:13	161	4:55
Wechsel S -> R	-	2:24	-	3	0:44	105	1:08	0.50	14:37	29:14	8	1:57	241	5:33
Schwimmen □□□	0.50	14:37	29:14	8	1:57	241	5:33	0.50	14:37	29:14	8	1:57	241	5:33
Rad netto	20.00	35:45	1:47	1	-	86	11:16	20.50	50:22	2:27	1	-	110	8:54
Wechsel R -> L	-	0:42	-	1	-	33	0:15	20.50	51:04	2:29	1	-	241	9:53
Rad □□□	20.00	36:27	1:49	1	-	81	8:28	20.50	51:04	2:29	1	-	241	9:53
Lauf	5.00	23:04	4:36	1	-	93	5:26	25.50	1:14:08	2:54	1	-	98	12:48