



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Kramer, Dominik

□□□: 1:15:49

□□: 311

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 124 (of 336)

□□□□□/□: 108 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 13(of 28)

□□□□□□□: 1:01:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:49	21:37	14	2:39	110	3:31	0.50	10:49	21:37	14	2:39	110	3:31
Wechsel S -> R	-	3:04	-	18	1:22	166	1:48	0.50	13:53	27:45	29	3:38	241	4:49
Schwimmen □□□	0.50	13:53	27:45	29	3:38	241	4:49	0.50	13:53	27:45	29	3:38	241	4:49
Rad netto	20.00	39:24	1:58	18	8:38	170	14:55	20.50	53:17	2:35	29	11:08	147	11:49
Wechsel R -> L	-	0:57	-	17	0:20	96	0:30	20.50	54:14	2:38	29	11:28	241	13:03
Rad □□□	20.00	40:21	2:01	18	8:58	165	12:22	20.50	54:14	2:38	29	11:28	241	13:03
Lauf	5.00	21:35	4:18	10	3:01	56	3:57	25.50	1:15:49	2:58	13	14:29	108	14:29