



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Nissler, Axel

□□□: 1:37:02

□□: 260

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 313 (of 336)

□□□□□/□: 232 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 38(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:46	25:32	28	5:12	181	5:28	0.50	12:46	25:32	40	5:12	241	5:28	
Wechsel S -> R	-	3:37	-	32	2:07	198	2:21	0.50	16:23	32:45	40	7:19	241	7:19	
Schwimmen □□□	0.50	16:23	32:45	40	7:19	241	7:19	0.50	16:23	32:45	40	7:19	241	7:19	
Rad netto	20.00	43:47	2:11	37	12:31	224	19:18	20.50	1:00:10	2:56	40	18:11	241	18:42	
Wechsel R -> L	-	1:48	-	35	1:21	222	1:21	20.50	1:01:58	3:01	40	19:13	241	20:47	
Rad □□□	20.00	45:35	2:16	38	13:27	224	17:36	20.50	1:01:58	3:01	40	19:13	241	20:47	
Lauf	5.00	35:04	7:00	39	16:12	236	17:26	25.50	1:37:02	3:48	38	33:36	232	35:42	