



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Smejkal, Emil

□□□: 1:18:53

□□: SG Poseidon Eppelheim

□□: 22

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 170 (of 336)

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

□□□□□/□: 147 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

□□□□□: 2(of 7)

Senioren 6 (TM 65)

□□□□□□□: 1:14:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:16	28:32	6	3:16	209	6:58	0.50	14:16	28:32	8	3:16	241	6:58
Wechsel S -> R	-	1:40	-	1	-	12	0:24	0.50	15:56	31:52	8	3:16	241	6:52
Schwimmen □□□	0.50	15:56	31:52	8	3:16	241	6:52	0.50	15:56	31:52	8	3:16	241	6:52
Rad netto	20.00	36:56	1:50	2	1:11	117	12:27	20.50	52:52	2:34	8	2:30	241	11:24
Wechsel R -> L	-	1:39	-	3	0:57	212	1:12	20.50	54:31	2:39	8	3:27	241	13:20
Rad □□□	20.00	38:35	1:55	2	2:08	122	10:36	20.50	54:31	2:39	8	3:27	241	13:20
Lauf	5.00	24:22	4:52	2	1:18	129	6:44	25.50	1:18:53	3:05	2	4:45	147	17:33