



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Heckmann, Rainer

□□□: 1:18:15

□□: LAZ Triathlon Mosbach

□□: 316

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 161 (of 336)

□□□□□/□: 140 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 1:06:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:34	25:07	8	3:08	171	5:16	0.50	12:34	25:07	14	3:08	171	5:16	
Wechsel S -> R	-	3:25	-	10	2:00	191	2:09	0.50	15:59	31:57	14	4:58	241	6:55	
Schwimmen □□□	0.50	15:59	31:57	14	4:58	241	6:55	0.50	15:59	31:57	14	4:58	241	6:55	
Rad netto	20.00	38:15	1:54	6	4:22	149	13:46	20.50	54:14	2:38	14	9:20	163	12:46	
Wechsel R -> L	-	1:12	-	5	0:29	156	0:45	20.50	55:26	2:42	14	9:45	241	14:15	
Rad □□□	20.00	39:27	1:58	6	4:47	146	11:28	20.50	55:26	2:42	14	9:45	241	14:15	
Lauf	5.00	22:49	4:33	4	4:07	85	5:11	25.50	1:18:15	3:04	6	12:00	140	16:55	