



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Heckmann, David

□□□: 1:20:22

□□: LAZ Triathlon Mosbach

□□: 315

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 189 (of 336)

□□□□□/□: 161 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 1:01:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:02	18:03	5	1:44	27	1:44	0.50	9:02	18:03	5	1:44	27	1:44
Wechsel S -> R	-	3:04	-	15	1:43	166	1:48	0.50	12:06	24:11	12	2:44	241	3:02
Schwimmen □□□	0.50	12:06	24:11	12	2:44	241	3:02	0.50	12:06	24:11	12	2:44	241	3:02
Rad netto	20.00	40:30	2:01	14	8:47	190	16:01	20.50	52:36	2:33	13	11:08	140	11:08
Wechsel R -> L	-	1:27	-	16	0:56	192	1:00	20.50	54:03	2:38	13	11:36	241	12:52
Rad □□□	20.00	41:57	2:05	14	9:20	195	13:58	20.50	54:03	2:38	13	11:36	241	12:52
Lauf	5.00	26:19	5:15	14	8:41	174	8:41	25.50	1:20:22	3:09	14	18:28	161	19:02