



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Knop, Gregor

□□□: 1:20:52

□□: 291

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 193 (of 336)

□□□□□/□: 163 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 23(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:54	21:48	15	2:57	117	3:36	0.50	10:54	21:48	15	2:57	117	3:36
Wechsel S -> R	-	3:15	-	25	1:53	179	1:59	0.50	14:09	28:18	20	4:32	241	5:05
Schwimmen □□□	0.50	14:09	28:18	20	4:32	241	5:05	0.50	14:09	28:18	20	4:32	241	5:05
Rad netto	20.00	40:51	2:02	26	8:46	196	16:22	20.50	55:00	2:40	32	10:59	180	13:32
Wechsel R -> L	-	0:46	-	8	0:16	46	0:19	20.50	55:46	2:43	32	14:35	241	14:35
Rad □□□	20.00	41:37	2:04	24	9:01	186	13:38	20.50	55:46	2:43	32	14:35	241	14:35
Lauf	5.00	25:06	5:01	20	7:15	148	7:28	25.50	1:20:52	3:10	23	18:07	163	19:32