



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Roos, Yannick

□□□: 1:22:50

□□: 331

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 215 (of 336)

□□□□□/□: 173 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 1 (TM 20)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:08:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:59	23:57	2	1:22	158	4:41	0.50	11:59	23:57	2	1:22	158	4:41	
Wechsel S -> R	-	3:51	-	3	1:28	209	2:35	0.50	15:50	31:40	3	2:50	241	6:46	
Schwimmen □□□	0.50	15:50	31:40	3	2:50	241	6:46	0.50	15:50	31:40	3	2:50	241	6:46	
Rad netto	20.00	38:46	1:56	2	3:36	159	14:17	20.50	54:36	2:39	2	6:26	174	13:08	
Wechsel R -> L	-	0:39	-	2	0:06	24	0:12	20.50	55:15	2:41	2	6:19	241	14:04	
Rad □□□	20.00	39:25	1:58	2	3:29	143	11:26	20.50	55:15	2:41	2	6:19	241	14:04	
Lauf	5.00	27:35	5:30	3	7:34	193	9:57	25.50	1:22:50	3:14	2	13:53	173	21:30	