



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Reddies, Steffen

□□□: 1:05:36

□□: TSV Lingenfeld

□□: 392

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 20 (of 336)

□□□□□/□: 18 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 5(of 24)

□□□□□□□: 1:02:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:38	19:15	9	1:43	50	2:20	0.50	9:38	19:15	25	1:43	241	2:20
Wechsel S -> R	-	1:44	-	3	0:08	28	0:28	0.50	11:22	22:44	25	0:45	241	2:18
Schwimmen □□□	0.50	11:22	22:44	25	0:45	241	2:18	0.50	11:22	22:44	25	0:45	241	2:18
Rad netto	20.00	32:41	1:38	5	8:12	13	8:12	20.50	44:03	2:08	25	0:16	241	2:35
Wechsel R -> L	-	0:48	-	11	0:14	59	0:21	20.50	44:51	2:11	25	0:27	241	3:40
Rad □□□	20.00	33:29	1:40	4	5:30	12	5:30	20.50	44:51	2:11	25	0:27	241	3:40
Lauf	5.00	20:45	4:09	6	2:30	35	3:07	25.50	1:05:36	2:34	5	2:57	18	4:16