



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Mönch, Sebastian

□□□: 1:25:38

□□: 322

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 243 (of 336)

□□□□□/□: 189 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 16(of 16)

□□□□□□□: 1:01:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	7:18	14:35	1	-	1	-	0.50	7:18	14:35	1	-	1	-
Wechsel S -> R	-	2:38	-	13	1:17	134	1:22	0.50	9:56	19:52	2	0:34	241	0:52
Schwimmen □□□	0.50	9:56	19:52	2	0:34	241	0:52	0.50	9:56	19:52	2	0:34	241	0:52
Rad netto	20.00	43:33	2:10	16	11:50	223	19:04	20.50	53:29	2:36	14	12:01	150	12:01
Wechsel R -> L	-	1:24	-	15	0:53	184	0:57	20.50	54:53	2:40	15	12:26	241	13:42
Rad □□□	20.00	44:57	2:14	16	12:20	220	16:58	20.50	54:53	2:40	15	12:26	241	13:42
Lauf	5.00	30:45	6:09	16	13:07	220	13:07	25.50	1:25:38	3:21	16	23:44	189	24:18