



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Scholl, Henry-Joe

□□□: 1:26:05

□□: LAZ Triathlon Mosbach

□□: 317

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 251 (of 336)

□□□□□/□: 192 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 12(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:38	31:15	20	5:30	229	8:20	0.50	15:38	31:15	21	5:30	229	8:20
Wechsel S -> R	-	2:53	-	9	1:13	152	1:37	0.50	18:31	37:01	21	5:55	241	9:27
Schwimmen □□□	0.50	18:31	37:01	21	5:55	241	9:27	0.50	18:31	37:01	21	5:55	241	9:27
Rad netto	20.00	39:44	1:59	11	6:04	176	15:15	20.50	58:15	2:50	21	11:56	206	16:47
Wechsel R -> L	-	1:27	-	12	0:40	192	1:00	20.50	59:42	2:54	21	12:27	241	18:31
Rad □□□	20.00	41:11	2:03	10	6:35	174	13:12	20.50	59:42	2:54	21	12:27	241	18:31
Lauf	5.00	26:23	5:16	8	2:06	176	8:45	25.50	1:26:05	3:22	12	14:33	192	24:45