



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Schretthäuser, Rolf

□□□: 1:07:23

□□: TRIDEE

□□: 376

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 34 (of 336)

□□□□□/□: 33 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 6(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen nett | 0.50 | 8:55 | 17:49 | 3 | 1:21 | 20 | 1:37 | 0.50 | 8:55 | 17:49 | 40 | 1:21 | 241 | 1:37 |
| Wechsel S -> R | - | 1:50 | - | 4 | 0:20 | 39 | 0:34 | 0.50 | 10:45 | 21:30 | 40 | 1:41 | 241 | 1:41 |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 10:45 | 21:30 | 40 | 1:41 | 241 | 1:41 | 0.50 | 10:45 | 21:30 | 40 | 1:41 | 241 | 1:41 |
| Rad netto | 20.00 | 33:07 | 1:39 | 3 | 1:51 | 19 | 8:38 | 20.50 | 43:52 | 2:08 | 40 | 1:53 | 241 | 2:24 |
| Wechsel R -> L | - | 1:00 | - | 13 | 0:33 | 104 | 0:33 | 20.50 | 44:52 | 2:11 | 40 | 2:07 | 241 | 3:41 |
| Rad □□□ | 20.00 | 34:07 | 1:42 | 3 | 1:59 | 24 | 6:08 | 20.50 | 44:52 | 2:11 | 40 | 2:07 | 241 | 3:41 |
| Lauf | 5.00 | 22:31 | 4:30 | 16 | 3:39 | 75 | 4:53 | 25.50 | 1:07:23 | 2:38 | 6 | 3:57 | 33 | 6:03 |