



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Bernhardt, Harald

□□□: 1:20:09

□□: TSG Maxdorf

□□: 34

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 185 (of 336)

□□□□□/□: 159 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 1:11:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:08	20:15	1	-	74	2:50	0.50	10:08	20:15	1	-	241	2:50	
Wechsel S -> R	-	2:28	-	6	0:48	116	1:12	0.50	12:36	25:11	1	-	241	3:32	
Schwimmen □□□	0.50	12:36	25:11	1	-	241	3:32	0.50	12:36	25:11	1	-	241	3:32	
Rad netto	20.00	40:11	2:00	13	6:31	182	15:42	20.50	52:47	2:34	21	6:28	241	11:19	
Wechsel R -> L	-	1:38	-	15	0:51	211	1:11	20.50	54:25	2:39	21	7:10	241	13:14	
Rad □□□	20.00	41:49	2:05	16	7:13	192	13:50	20.50	54:25	2:39	21	7:10	241	13:14	
Lauf	5.00	25:44	5:08	6	1:27	163	8:06	25.50	1:20:09	3:08	7	8:37	159	18:49	