



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

BiciKLETTEN

□□□: 1:08:45

□□: BiciKLETTEN

□□: 342

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 3 (of 24)

□□□□□/□□□: 3 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 3(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	10:18	20:36	9	2:58	9	2:58	0.50	10:18	20:36	9	2:58	9	2:58
Wechsel S -> R	-	1:35	-	11	0:25	11	0:25	0.50	11:53	23:45	8	3:10	8	3:10
Schwimmen □□□	0.50	11:53	23:45	8	3:10	8	3:10	0.50	11:53	23:45	8	3:10	8	3:10
Rad netto	20.00	38:27	1:55	11	7:57	11	7:57	20.50	50:20	2:27	12	11:07	12	11:07
Wechsel R -> L	-	0:32	-	11	0:08	11	0:08	20.50	50:52	2:28	12	11:10	12	11:10
Rad □□□	20.00	38:59	1:56	12	8:00	12	8:00	20.50	50:52	2:28	12	11:10	12	11:10
Lauf	5.00	17:53	3:34	1	-	1	-	25.50	1:08:45	2:41	3	10:25	3	10:25