



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

**Bergmann, Ralf**

□□□: 1:09:11

□□: LAZ Triathlon Mosbach

□□: 393

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 47 (of 336)

□□□□□/□: 46 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 6(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:05	22:10	23	2:56	124	3:47	0.50	11:05	22:10	43	2:56	241	3:47
Wechsel S -> R	-	1:48	-	7	0:15	35	0:32	0.50	12:53	25:45	43	3:11	241	3:49
Schwimmen □□□	0.50	12:53	25:45	43	3:11	241	3:49	0.50	12:53	25:45	43	3:11	241	3:49
Rad netto	20.00	33:15	1:39	2	0:15	22	8:46	20.50	46:08	2:15	43	3:26	241	4:40
Wechsel R -> L	-	0:51	-	12	0:16	71	0:24	20.50	46:59	2:17	43	3:26	241	5:48
Rad □□□	20.00	34:06	1:42	2	0:15	22	6:07	20.50	46:59	2:17	43	3:26	241	5:48
Lauf	5.00	22:12	4:26	9	2:48	70	4:34	25.50	1:09:11	2:42	6	5:28	46	7:51