



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Team Abrazos

□□□: 1:09:58

□□: Team Abrazos

□□: 359

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 6 (of 24)

□□□□□/□□□: 6 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 6(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	10:25	20:49	10	3:05	10	3:05	0.50	10:25	20:49	10	3:05	10	3:05
Wechsel S -> R	-	1:25	-	5	0:15	5	0:15	0.50	11:50	23:40	7	3:07	7	3:07
Schwimmen □□□	0.50	11:50	23:40	7	3:07	7	3:07	0.50	11:50	23:40	7	3:07	7	3:07
Rad netto	20.00	38:30	1:55	12	8:00	12	8:00	20.50	50:20	2:27	12	11:07	12	11:07
Wechsel R -> L	-	0:29	-	3	0:05	3	0:05	20.50	50:49	2:28	11	11:07	11	11:07
Rad □□□	20.00	38:59	1:56	11	8:00	11	8:00	20.50	50:49	2:28	11	11:07	11	11:07
Lauf	5.00	19:09	3:49	4	1:16	4	1:16	25.50	1:09:58	2:44	6	11:38	6	11:38