



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Sell, Florian

□□□: 1:15:12

□□: 395

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 121 (of 336)

□□□□□/□: 106 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 20(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:59	17:57	5	1:25	24	1:41	0.50	8:59	17:57	40	1:25	241	1:41
Wechsel S -> R	-	2:49	-	24	1:19	146	1:33	0.50	11:48	23:36	40	2:44	55	2:44
Schwimmen □□□	0.50	11:48	23:36	40	2:44	55	2:44	0.50	11:48	23:36	40	2:44	55	2:44
Rad netto	20.00	37:21	1:52	23	6:05	125	12:52	20.50	49:09	2:23	40	7:10	241	7:41
Wechsel R -> L	-	0:38	-	2	0:11	19	0:11	20.50	49:47	2:25	40	7:02	241	8:36
Rad □□□	20.00	37:59	1:53	22	5:51	113	10:00	20.50	49:47	2:25	40	7:02	241	8:36
Lauf	5.00	25:25	5:05	26	6:33	154	7:47	25.50	1:15:12	2:56	20	11:46	106	13:52