



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Dechant, Danny

□□□: 1:15:16

□□: Team Body Attack

□□: 379

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 122 (of 336)

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

□□□□□/□: 16 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

□□□□□: 2(of 10)

weibliche AK 4 (TW 35)

□□□□□□□: 1:10:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:15	22:30	6	0:56	37	2:56	0.50	11:15	22:30	11	0:56	97	2:56	
Wechsel S -> R	-	2:05	-	3	0:33	11	1:25	0.50	13:20	26:40	11	1:19	97	3:14	
Schwimmen □□□	0.50	13:20	26:40	11	1:19	97	3:14	0.50	13:20	26:40	11	1:19	97	3:14	
Rad netto	20.00	36:22	1:49	1	-	6	3:29	20.50	49:42	2:25	11	1:19	97	6:24	
Wechsel R -> L	-	1:11	-	7	0:33	59	0:42	20.50	50:53	2:28	11	1:43	97	7:00	
Rad □□□	20.00	37:33	1:52	2	0:24	7	4:05	20.50	50:53	2:28	11	1:43	97	7:00	
Lauf	5.00	24:23	4:52	2	3:32	19	10:00	25.50	1:15:16	2:57	2	5:15	16	10:51	