



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Überhofen, Armin

□□□: 1:17:00

□□: Team-Niebel-Sport

□□: 373

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 133 (of 336)

□□□□□/□: 115 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 23(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:59	21:57	21	2:50	120	3:41	0.50	10:59	21:57	43	2:50	241	3:41
Wechsel S -> R	-	2:40	-	27	1:07	135	1:24	0.50	13:39	27:18	23	3:57	117	4:35
Schwimmen □□□	0.50	13:39	27:18	23	3:57	117	4:35	0.50	13:39	27:18	23	3:57	117	4:35
Rad netto	20.00	38:15	1:54	31	5:15	149	13:46	20.50	51:54	2:31	43	9:12	241	10:26
Wechsel R -> L	-	1:24	-	38	0:49	184	0:57	20.50	53:18	2:35	43	9:45	241	12:07
Rad □□□	20.00	39:39	1:58	31	5:48	152	11:40	20.50	53:18	2:35	43	9:45	241	12:07
Lauf	5.00	23:42	4:44	19	4:18	110	6:04	25.50	1:17:00	3:01	23	13:17	115	15:40