



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Hemmers, Andreas

□□□: 1:17:30

□□: Body Attack

□□: 385

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 143 (of 336)

□□□□□/□: 123 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 26(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:22	24:44	31	4:13	164	5:04	0.50	12:22	24:44	43	4:13	241	5:04
Wechsel S -> R	-	2:49	-	30	1:16	146	1:33	0.50	15:11	30:22	43	5:29	241	6:07
Schwimmen □□□	0.50	15:11	30:22	43	5:29	241	6:07	0.50	15:11	30:22	43	5:29	241	6:07
Rad netto	20.00	36:31	1:49	19	3:31	102	12:02	20.50	51:42	2:31	43	9:00	241	10:14
Wechsel R -> L	-	1:11	-	27	0:36	151	0:44	20.50	52:53	2:34	43	9:20	241	11:42
Rad □□□	20.00	37:42	1:53	22	3:51	106	9:43	20.50	52:53	2:34	43	9:20	241	11:42
Lauf	5.00	24:37	4:55	28	5:13	136	6:59	25.50	1:17:30	3:02	26	13:47	123	16:10