



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Team Küllmer & Handwerker

□□□: 1:20:28

□□: Team Küllmer & Handwerker

□□: 356

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 13 (of 24)

□□□□□/□□□: 13 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 13(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	11:31	23:02	15	4:11	15	4:11	0.50	11:31	23:02	15	4:11	15	4:11
Wechsel S -> R	-	2:38	-	24	1:28	24	1:28	0.50	14:09	28:18	19	5:26	19	5:26
Schwimmen □□□	0.50	14:09	28:18	19	5:26	19	5:26	0.50	14:09	28:18	19	5:26	19	5:26
Rad netto	20.00	35:30	1:46	6	5:00	6	5:00	20.50	49:39	2:25	8	10:26	8	10:26
Wechsel R -> L	-	0:31	-	6	0:07	6	0:07	20.50	50:10	2:26	8	10:28	8	10:28
Rad □□□	20.00	36:01	1:48	6	5:02	6	5:02	20.50	50:10	2:26	8	10:28	8	10:28
Lauf	5.00	30:18	6:03	21	12:25	21	12:25	25.50	1:20:28	3:09	13	22:08	13	22:08