



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Franky Valley Lions 1

□□□: 1:22:31

□□: Franky Valley Lions 1

□□: 353

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 16 (of 24)

□□□□□/□□□: 16 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 16(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	10:53	21:45	12	3:33	12	3:33	0.50	10:53	21:45	12	3:33	12	3:33
Wechsel S -> R	-	1:30	-	9	0:20	9	0:20	0.50	12:23	24:45	12	3:40	12	3:40
Schwimmen □□□	0.50	12:23	24:45	12	3:40	12	3:40	0.50	12:23	24:45	12	3:40	12	3:40
Rad netto	20.00	44:25	2:13	21	13:55	21	13:55	20.50	56:48	2:46	18	17:35	18	17:35
Wechsel R -> L	-	0:32	-	11	0:08	11	0:08	20.50	57:20	2:47	18	17:38	18	17:38
Rad □□□	20.00	44:57	2:14	21	13:58	21	13:58	20.50	57:20	2:47	18	17:38	18	17:38
Lauf	5.00	25:11	5:02	8	7:18	8	7:18	25.50	1:22:31	3:14	16	24:11	16	24:11