



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Franky Valley Lions 3

□□□: 1:25:55

□□: Franky Valley Lions 3

□□: 355

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 19 (of 24)

□□□□□/□□□: 19 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 19(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	13:46	27:32	23	6:26	23	6:26	0.50	13:46	27:32	23	6:26	23	6:26
Wechsel S -> R	-	1:51	-	20	0:41	20	0:41	0.50	15:37	31:14	23	6:54	23	6:54
Schwimmen □□□	0.50	15:37	31:14	23	6:54	23	6:54	0.50	15:37	31:14	23	6:54	23	6:54
Rad netto	20.00	41:14	2:03	18	10:44	18	10:44	20.50	56:51	2:46	19	17:38	19	17:38
Wechsel R -> L	-	0:37	-	15	0:13	15	0:13	20.50	57:28	2:48	19	17:46	19	17:46
Rad □□□	20.00	41:51	2:05	18	10:52	18	10:52	20.50	57:28	2:48	19	17:46	19	17:46
Lauf	5.00	28:27	5:41	18	10:34	18	10:34	25.50	1:25:55	3:22	19	27:35	19	27:35