



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Shoppingqueens

□□□: 1:26:13

□□: Shoppingqueens

□□: 345

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 20 (of 24)

□□□□□/□□□: 20 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	12:28	24:56	20	5:08	20	5:08	0.50	12:28	24:56	20	5:08	20	5:08
Wechsel S -> R	-	1:29	-	8	0:19	8	0:19	0.50	13:57	27:53	17	5:14	17	5:14
Schwimmen □□□	0.50	13:57	27:53	17	5:14	17	5:14	0.50	13:57	27:53	17	5:14	17	5:14
Rad netto	20.00	44:31	2:13	22	14:01	22	14:01	20.50	58:28	2:51	23	19:15	23	19:15
Wechsel R -> L	-	0:31	-	6	0:07	6	0:07	20.50	58:59	2:52	23	19:17	23	19:17
Rad □□□	20.00	45:02	2:15	22	14:03	22	14:03	20.50	58:59	2:52	23	19:17	23	19:17
Lauf	5.00	27:14	5:26	14	9:21	14	9:21	25.50	1:26:13	3:22	20	27:53	20	27:53