



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

## Team Gramlich, Stähr & Voigt

□□□: 1:27:09

□□: Team Gramlich, Stähr & Voigt

□□: 349

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 21 (of 24)

□□□□□/□□□: 21 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 21(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	12:27	24:53	19	5:07	19	5:07	0.50	12:27	24:53	19	5:07	19	5:07
Wechsel S -> R	-	2:02	-	22	0:52	22	0:52	0.50	14:29	28:57	20	5:46	20	5:46
Schwimmen □□□	0.50	14:29	28:57	20	5:46	20	5:46	0.50	14:29	28:57	20	5:46	20	5:46
Rad netto	20.00	37:15	1:51	9	6:45	9	6:45	20.50	51:44	2:31	14	12:31	14	12:31
Wechsel R -> L	-	0:47	-	20	0:23	20	0:23	20.50	52:31	2:33	15	12:49	15	12:49
Rad □□□	20.00	38:02	1:54	9	7:03	9	7:03	20.50	52:31	2:33	15	12:49	15	12:49
Lauf	5.00	34:38	6:55	23	16:45	23	16:45	25.50	1:27:09	3:25	21	28:49	21	28:49