



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Schenk, Michael

□□□: 1:52:36

□□: 319

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 331 (of 336)

□□□□□/□: 239 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 39(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:47	31:33	37	8:13	231	8:29	0.50	15:47	31:33	40	8:13	231	8:29
Wechsel S -> R	-	3:05	-	28	1:35	169	1:49	0.50	18:52	37:44	40	9:48	241	9:48
Schwimmen □□□	0.50	18:52	37:44	40	9:48	241	9:48	0.50	18:52	37:44	40	9:48	241	9:48
Rad netto	20.00	57:26	2:52	39	26:10	240	32:57	20.50	1:16:18	3:43	40	34:19	240	34:50
Wechsel R -> L	-	1:29	-	30	1:02	200	1:02	20.50	1:17:47	3:47	40	35:02	241	36:36
Rad □□□	20.00	58:55	2:56	39	26:47	239	30:56	20.50	1:17:47	3:47	40	35:02	241	36:36
Lauf	5.00	34:49	6:57	38	15:57	234	17:11	25.50	1:52:36	4:24	39	49:10	239	51:16