



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Finger, Gerhard

□□□: 1:30:29

□□: Biker Club Speyer

□□: 16

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 286 (of 336)

□□□□□/□: 214 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 7 (TM 70)

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:23:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:15	26:30	4	1:35	191	5:57	0.50	13:15	26:30	4	1:35	241	5:57
Wechsel S -> R	-	3:04	-	3	0:57	166	1:48	0.50	16:19	32:37	6	1:33	241	7:15
Schwimmen □□□	0.50	16:19	32:37	6	1:33	241	7:15	0.50	16:19	32:37	6	1:33	241	7:15
Rad netto	20.00	39:58	1:59	2	1:02	180	15:29	20.50	56:17	2:44	3	2:00	241	14:49
Wechsel R -> L	-	1:28	-	4	0:47	198	1:01	20.50	57:45	2:49	3	2:17	241	16:34
Rad □□□	20.00	41:26	2:04	2	1:19	184	13:27	20.50	57:45	2:49	3	2:17	241	16:34
Lauf	5.00	32:44	6:32	4	4:39	229	15:06	25.50	1:30:29	3:32	4	6:30	214	29:09