



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Stoof, Uwe

□□□: 1:30:38

□□: VfL Stuttgart

□□: 39

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 288 (of 336)

□□□□□/□: 215 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 1:06:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:26	18:52	1	-	42	2:08	0.50	9:26	18:52	1	-	241	2:08
Wechsel S -> R	-	1:40	-	2	0:15	12	0:24	0.50	11:06	22:11	14	0:05	241	2:02
Schwimmen □□□	0.50	11:06	22:11	14	0:05	241	2:02	0.50	11:06	22:11	14	0:05	241	2:02
Rad netto	20.00	43:29	2:10	12	9:36	222	19:00	20.50	54:35	2:39	14	9:41	241	13:07
Wechsel R -> L	-	1:44	-	10	1:01	218	1:17	20.50	56:19	2:44	14	10:38	241	15:08
Rad □□□	20.00	45:13	2:15	12	10:33	223	17:14	20.50	56:19	2:44	14	10:38	241	15:08
Lauf	5.00	34:19	6:51	13	15:37	232	16:41	25.50	1:30:38	3:33	11	24:23	215	29:18