



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Karmen, Andreas

□□□: 1:31:31

□□: 10

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 295 (of 336)

□□□□□/□: 221 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 24(of 24)

□□□□□□□: 1:02:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	16:52	33:44	24	8:57	235	9:34	0.50	16:52	33:44	25	8:57	241	9:34
Wechsel S -> R	-	1:40	-	2	0:04	12	0:24	0.50	18:32	37:04	22	7:55	241	9:28
Schwimmen □□□	0.50	18:32	37:04	22	7:55	241	9:28	0.50	18:32	37:04	22	7:55	241	9:28
Rad netto	20.00	45:25	2:16	23	20:56	230	20:56	20.50	1:03:57	3:07	23	20:10	14	22:29
Wechsel R -> L	-	1:52	-	23	1:18	223	1:25	20.50	1:05:49	3:12	23	21:25	241	24:38
Rad □□□	20.00	47:17	2:21	23	19:18	229	19:18	20.50	1:05:49	3:12	23	21:25	241	24:38
Lauf	5.00	25:42	5:08	22	7:27	160	8:04	25.50	1:31:31	3:35	24	28:52	221	30:11