



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Kies, Thorsten

□□□: 1:09:56

□□: TTV Topspin Lorsch

□□: 17

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 56 (of 336)

□□□□□/□: 53 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 8(of 28)

□□□□□□□: 1:01:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:58	21:56	15	2:48	118	3:40	0.50	10:58	21:56	29	2:48	241	3:40
Wechsel S -> R	-	1:58	-	5	0:16	55	0:42	0.50	12:56	25:52	29	2:41	241	3:52
Schwimmen □□□	0.50	12:56	25:52	29	2:41	241	3:52	0.50	12:56	25:52	29	2:41	241	3:52
Rad netto	20.00	35:30	1:46	8	4:44	81	11:01	20.50	48:26	2:21	29	6:17	241	6:58
Wechsel R -> L	-	0:51	-	13	0:14	71	0:24	20.50	49:17	2:24	29	6:31	241	8:06
Rad □□□	20.00	36:21	1:49	8	4:58	78	8:22	20.50	49:17	2:24	29	6:31	241	8:06
Lauf	5.00	20:39	4:07	7	2:05	30	3:01	25.50	1:09:56	2:44	8	8:36	53	8:36