



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Held, Reinhard

□□□: 1:06:15

□□: TV Lorsch

□□: 121

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 26 (of 336)

□□□□□/□: 25 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 1:06:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:36	19:11	2	0:10	49	2:18	0.50	9:36	19:11	14	0:10	241	2:18
Wechsel S -> R	-	1:25	-	1	-	4	0:09	0.50	11:01	22:02	1	-	241	1:57
Schwimmen □□□	0.50	11:01	22:02	1	-	241	1:57	0.50	11:01	22:02	1	-	241	1:57
Rad netto	20.00	33:53	1:41	1	-	35	9:24	20.50	44:54	2:11	1	-	241	3:26
Wechsel R -> L	-	0:47	-	2	0:04	54	0:20	20.50	45:41	2:13	1	-	241	4:30
Rad □□□	20.00	34:40	1:43	1	-	31	6:41	20.50	45:41	2:13	1	-	241	4:30
Lauf	5.00	20:34	4:06	2	1:52	29	2:56	25.50	1:06:15	2:35	1	-	25	4:55