



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Neff, Mathias

□□□: 1:07:30

□□: 112

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 35 (of 336)

□□□□□/□: 34 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 2(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:11	20:22	12	2:02	80	2:53	0.50	10:11	20:22	43	2:02	241	2:53
Wechsel S -> R	-	1:46	-	6	0:13	32	0:30	0.50	11:57	23:53	43	2:15	241	2:53
Schwimmen □□□	0.50	11:57	23:53	43	2:15	241	2:53	0.50	11:57	23:53	43	2:15	241	2:53
Rad netto	20.00	34:11	1:42	9	1:11	45	9:42	20.50	46:08	2:15	43	3:26	241	4:40
Wechsel R -> L	-	0:35	-	1	-	12	0:08	20.50	46:43	2:16	43	3:10	241	5:32
Rad □□□	20.00	34:46	1:44	4	0:55	34	6:47	20.50	46:43	2:16	43	3:10	241	5:32
Lauf	5.00	20:47	4:09	4	1:23	40	3:09	25.50	1:07:30	2:38	2	3:47	34	6:10