



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Adrian, Thomas

□□□: 1:07:46

□□: TV Lampertheim Triathlon

□□: 123

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 37 (of 336)

□□□□□/□: 36 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 3(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:20	18:40	5	1:11	37	2:02	0.50	9:20	18:40	43	1:11	241	2:02
Wechsel S -> R	-	1:40	-	3	0:07	12	0:24	0.50	11:00	22:00	43	1:18	241	1:56
Schwimmen □□□	0.50	11:00	22:00	43	1:18	241	1:56	0.50	11:00	22:00	43	1:18	241	1:56
Rad netto	20.00	34:10	1:42	8	1:10	44	9:41	20.50	45:10	2:12	43	2:28	241	3:42
Wechsel R -> L	-	0:49	-	9	0:14	64	0:22	20.50	45:59	2:14	43	2:26	241	4:48
Rad □□□	20.00	34:59	1:44	8	1:08	42	7:00	20.50	45:59	2:14	43	2:26	241	4:48
Lauf	5.00	21:47	4:21	6	2:23	58	4:09	25.50	1:07:46	2:39	3	4:03	36	6:26