



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Ritter, Frank

□□□: 1:08:06

□□: 114

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 38 (of 336)

□□□□□/□: 37 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 4(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:33	23:06	27	3:24	139	4:15	0.50	11:33	23:06	43	3:24	241	4:15
Wechsel S -> R	-	2:03	-	12	0:30	68	0:47	0.50	13:36	27:11	43	3:54	241	4:32
Schwimmen □□□	0.50	13:36	27:11	43	3:54	241	4:32	0.50	13:36	27:11	43	3:54	241	4:32
Rad netto	20.00	34:02	1:42	7	1:02	40	9:33	20.50	47:38	2:19	43	4:56	241	6:10
Wechsel R -> L	-	1:04	-	19	0:29	118	0:37	20.50	48:42	2:22	43	5:09	241	7:31
Rad □□□	20.00	35:06	1:45	9	1:15	46	7:07	20.50	48:42	2:22	43	5:09	241	7:31
Lauf	5.00	19:24	3:52	1	-	14	1:46	25.50	1:08:06	2:40	4	4:23	37	6:46