



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Stapler, Oliver

□□□: 1:10:34

□□: 133

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 64 (of 336)

□□□□□/□: 59 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 10(of 24)

□□□□□□□: 1:02:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:37	21:14	14	2:42	101	3:19	0.50	10:37	21:14	25	2:42	102	3:19
Wechsel S -> R	-	1:45	-	5	0:09	31	0:29	0.50	12:22	24:44	25	1:45	241	3:18
Schwimmen □□□	0.50	12:22	24:44	25	1:45	241	3:18	0.50	12:22	24:44	25	1:45	241	3:18
Rad netto	20.00	35:18	1:45	12	10:49	76	10:49	20.50	47:40	2:19	25	3:53	241	6:12
Wechsel R -> L	-	0:46	-	8	0:12	46	0:19	20.50	48:26	2:21	25	4:02	241	7:15
Rad □□□	20.00	36:04	1:48	12	8:05	72	8:05	20.50	48:26	2:21	25	4:02	241	7:15
Lauf	5.00	22:08	4:25	10	3:53	68	4:30	25.50	1:10:34	2:46	10	7:55	59	9:14