



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Bohn, Christian

□□□: 1:12:36

□□: 103

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 91 (of 336)

□□□□□/□: 82 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 15(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:11	22:22	17	3:14	128	3:53	0.50	11:11	22:22	32	3:14	241	3:53
Wechsel S -> R	-	2:04	-	13	0:42	69	0:48	0.50	13:15	26:30	32	3:38	241	4:11
Schwimmen □□□	0.50	13:15	26:30	32	3:38	241	4:11	0.50	13:15	26:30	32	3:38	241	4:11
Rad netto	20.00	34:18	1:42	4	2:13	47	9:49	20.50	47:33	2:19	32	3:32	241	6:05
Wechsel R -> L	-	1:45	-	30	1:15	220	1:18	20.50	49:18	2:24	32	8:07	241	8:07
Rad □□□	20.00	36:03	1:48	11	3:27	71	8:04	20.50	49:18	2:24	32	8:07	241	8:07
Lauf	5.00	23:18	4:39	13	5:27	101	5:40	25.50	1:12:36	2:50	15	9:51	82	11:16