



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Finn, Michael

□□□: 1:34:23

□□: 91

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 308 (of 336)

□□□□□/□: 229 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 29(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:33	31:06	30	7:36	227	8:15	0.50	15:33	31:06	32	7:36	241	8:15
Wechsel S -> R	-	4:02	-	27	2:40	217	2:46	0.50	19:35	39:09	32	9:58	241	10:31
Schwimmen □□□	0.50	19:35	39:09	32	9:58	241	10:31	0.50	19:35	39:09	32	9:58	241	10:31
Rad netto	20.00	42:59	2:08	28	10:54	218	18:30	20.50	1:02:34	3:03	32	18:33	241	21:06
Wechsel R -> L	-	1:13	-	22	0:43	159	0:46	20.50	1:03:47	3:06	32	22:36	241	22:36
Rad □□□	20.00	44:12	2:12	27	11:36	217	16:13	20.50	1:03:47	3:06	32	22:36	241	22:36
Lauf	5.00	30:36	6:07	30	12:45	218	12:58	25.50	1:34:23	3:42	29	31:38	229	33:03