



16. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2019

□□□□

Team 'Ruhs, Millroser & Jäger'

□□□: 1:01:12

□□: 25.00 km/h

□□: 409

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 2 (of 31)

□□□□□□: 59:32

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 2(of 31)

□□□□□□□: 59:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	8:06	3.70	3	0:23	3	0:23	0.50	8:06	3.70	3	0:23	3	0:23
Wechsel S -> R	-	1:22	-	3	0:08	3	0:08	0.50	9:28	-	3	0:29	3	0:29
Kontrolle Rad	6.00	10:55	32.98	5	1:25	5	1:25	6.50	20:23	19.13	4	0:59	4	0:59
Kontrolle Rad	8.00	13:31	35.51	4	1:32	4	1:32	14.50	33:54	25.66	3	2:31	3	2:31
Rad Ziel	6.00	9:46	36.86	5	1:04	5	1:04	20.50	43:40	28.17	3	3:26	3	3:26
Wechsel R -> L	-	0:28	-	8	0:06	8	0:06	20.50	44:08	-	3	3:20	3	3:20
Kontrolle Lauf	2.40	8:09	17.67	1	-	1	-	22.90	52:17	26.28	2	2:38	2	2:38
Lauf Ziel	2.60	8:55	17.50	1	-	1	-	25.50	1:01:12	25.00	2	1:40	2	1:40