



16. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2019

□□□□

Team 'Pain & Gain'

□□□: 1:24:22

□□: 18.14 km/h

□□: 379

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 25 (of 31)

□□□□□□: 59:32

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 25(of 31)

□□□□□□□: 59:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	10:15	2.93	8	2:32	8	2:32	0.50	10:15	2.93	8	2:32	8	2:32
Wechsel S -> R	-	1:55	-	24	0:41	24	0:41	0.50	12:10	-	8	3:11	8	3:11
Kontrolle Rad	6.00	12:42	28.35	21	3:12	21	3:12	6.50	24:52	15.68	12	5:28	12	5:28
Kontrolle Rad	8.00	16:13	29.60	22	4:14	22	4:14	14.50	41:05	21.18	18	9:42	18	9:42
Rad Ziel	6.00	11:42	30.77	25	3:00	25	3:00	20.50	52:47	23.30	18	12:33	18	12:33
Wechsel R -> L	-	0:28	-	8	0:06	8	0:06	20.50	53:15	-	18	12:27	18	12:27
Kontrolle Lauf	2.40	14:52	9.69	28	6:43	28	6:43	22.90	1:08:07	20.17	23	18:28	23	18:28
Lauf Ziel	2.60	16:15	9.60	27	7:20	27	7:20	25.50	1:24:22	18.14	25	24:50	25	24:50