



16. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2019

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

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

Speicher, Udo

Senioren 3 (TM 50)

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo

Speicher, Udo	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Schwimmen nett	0.50	8:30	17:00	1	-	11	1:31	0.50	8:30	17:00	1	-	269	1:31
Wechsel S -> R	-	2:11	-	6	0:30	55	0:55	0.50	10:41	21:22	2	0:09	268	2:26
Schwimmen Spei	0.50	10:41	21:22	2	0:09	268	2:26	0.50	10:41	21:22	2	0:09	268	2:26
Kontrolle Rad	6.00	11:59	1:59	30	1:21	162	2:45	6.50	22:40	3:29	7	1:24	268	3:57
Kontrolle Rad	8.00	15:22	1:55	36	2:13	193	3:35	14.50	38:02	2:37	16	3:27	89	6:27
Rad Ziel	6.00	11:15	1:52	39	1:41	192	2:42	20.50	49:17	2:24	19	4:41	268	8:38
Rad Spei	20.00	38:36	1:55	1	29:02	1	30:03	20.50	49:17	2:24	19	4:41	268	8:38
Wechsel R -> L	-	1:07	-	22	0:33	139	0:35	20.50	50:24	2:27	49	5:02	268	9:05
Rad Spei	20.00	39:43	1:59	38	5:21	184	9:18	20.50	50:24	2:27	49	5:02	268	9:05
Kontrolle Lauf	2.40	14:04	5:51	40	5:10	219	6:14	22.90	1:04:28	2:48	23	8:10	265	15:19
Lauf Ziel	2.60	14:17	5:29	38	5:02	206	6:03	25.50	1:18:45	3:05	30	11:02	157	21:22
Lauf Spei	5.00	28:21	5:40	38	10:12	213	12:17	25.50	1:18:45	3:05	30	11:02	157	21:22