



16. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2019

Steingens, Uwe

DSW Darmstadt

122

25.50 km

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

Senioren 4 (TM 55)

1:09:33

53 (of 353)

51 (of 269)

57:23

5(of 34)

1:00:22

km

min/km

km

km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
Schwimmen nett	0.50	9:05	18:10	4	0:58	32	2:06	0.50	9:05	18:10	34	0:58	269	2:06	
Wechsel S -> R	-	2:09	-	7	0:33	53	0:53	0.50	11:14	22:27	34	1:21	268	2:59	
Schwimmen	0.50	11:14	22:27	34	1:21	268	2:59	0.50	11:14	22:27	34	1:21	268	2:59	
Kontrolle Rad	6.00	10:59	1:49	6	0:47	54	1:45	6.50	22:13	3:25	34	2:02	268	3:30	
Kontrolle Rad	8.00	13:35	1:41	9	1:16	61	1:48	14.50	35:48	2:28	34	3:00	267	4:13	
Rad Ziel	6.00	10:06	1:41	9	1:05	74	1:33	20.50	45:54	2:14	34	4:05	268	5:15	
Rad	20.00	34:40	1:43	1	25:39	1	26:07	20.50	45:54	2:14	34	4:05	268	5:15	
Wechsel R -> L	-	1:08	-	17	0:30	147	0:36	20.50	47:02	2:17	34	4:31	268	5:43	
Rad	20.00	35:48	1:47	8	3:34	66	5:23	20.50	47:02	2:17	34	4:31	268	5:43	
Kontrolle Lauf	2.40	10:52	4:31	6	2:04	64	3:02	22.90	57:54	2:31	34	6:35	265	8:45	
Lauf Ziel	2.60	11:39	4:28	7	2:36	75	3:25	25.50	1:09:33	2:43	5	9:11	51	12:10	
Lauf	5.00	22:31	4:30	7	4:40	72	6:27	25.50	1:09:33	2:43	5	9:11	51	12:10	