



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Gollwitzer, Matthias

□□□: 1:11:53

□□: Tri City Darmstadt

□□: 201

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 70 (of 307)

□□□□□/□: 67 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 13(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:04	20:07	10	2:08	68	2:49	0.50	10:04	20:07	58		251	1:19
Schwimmen □□□	0.50	10:04												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:47	7:08	4	0:22	11	0:22	0.75	11:51	15:47	56		245	1:11
Rad	20.00	35:24	1:46	11	5:07	42	5:07	20.75	47:15	2:16	58		250	4:11
Rad □□□	20.25	37:11												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:17	4:54	27	2:39	134	3:16	23.25	59:32	2:33	56		248	6:12
Lauf	2.50	12:21	4:56	30	2:36	140	3:24	25.75	1:11:53	2:47	13	8:49	67	9:45
Lauf □□□	25.25	1:11:53												