



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Schulze-Ganzlin, Ulrich

000: 1:21:34

00: Blockrunner Lorsch

00: 136

00: 25.75 km

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

0000:

Senioren 4 (TM 55-59)

00000/000: 221 (of 322)

00000/0: 192 (of 260)

000000: 58:22

00000: 10(of 20)

0000000: 1:07:00

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 km/h	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	8:00	3.75	1	-	6	1:16	0.50	8:00	3.75	21			259	
Wechsel Schwim	0.20	2:15	5.33	6	0:32	88	0:49	0.70	10:15	4.10	21			259	
Schwimmen 000	0.70	10:15	4.10	21		259		0.70	10:15	4.10	21			259	
Rad	20.00	40:40	29.51	17	6:39	217	9:55	20.70	50:55	24.39	21			259	9:02
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:17	2.34	13	0:33	183	1:14	20.75	52:12	23.85	20			256	9:28
Rad 000	20.05	41:57	28.68	16	6:58	216	10:20	20.75	52:12	23.85	20			256	9:28
Lauf	5.00	29:22	10.22	17	9:34	227	13:50	25.75	1:21:34	18.94	10	14:34	194	23:12	