



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Götz, Carsten

□□□: 1:29:03

□□: LT Lorsch

□□: 177

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 278 (of 322)

□□□□□/□: 231 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 48(of 53)

□□□□□□□: 1:00:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:53	2.33	45	5:05	210	6:09	0.50	12:53	2.33	54	2:47	37	3:47
Wechsel Schwim	0.20	4:02	2.98	51	2:29	236	2:36	0.70	16:55	2.48	54	4:45	259	6:04
Schwimmen □□□	0.70	16:55	2.48	54	4:45	259	6:04	0.70	16:55	2.48	54	4:45	259	6:04
Rad	20.00	39:14	30.59	42	8:29	193	8:29	20.70	56:09	22.12	54	10:25	259	14:16
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:40	1.80	49	1:14	223	1:37	20.75	57:49	21.53	54	11:16	256	15:05
Rad □□□	20.05	40:54	29.41	43	9:17	198	9:17	20.75	57:49	21.53	54	11:16	256	15:05
Lauf	5.00	31:14	9.61	49	14:53	238	15:42	25.75	1:29:03	17.35	48	28:23	233	30:41