



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Michel, Ralf

□□□: 1:16:53

□□: 201

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 170 (of 322)

□□□□□/□: 152 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 33(of 51)

□□□□□□□: 1:01:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:57	2.74	26	3:13	134	4:13	0.50	10:57	2.74	51	2:11	259	1:51
Wechsel Schwim	0.20	3:09	3.81	37	1:41	189	1:43	0.70	14:06	2.98	51	3:29	259	3:15
Schwimmen □□□	0.70	14:06	2.98	51	3:29	259	3:15	0.70	14:06	2.98	51	3:29	259	3:15
Rad	20.00	36:40	32.73	27	5:38	125	5:55	20.70	50:46	24.46	51	2:15	259	8:53
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:55	3.27	16	0:24	97	0:52	20.75	51:41	24.09	50	2:18	256	8:57
Rad □□□	20.05	37:35	32.01	26	5:42	119	5:58	20.75	51:41	24.09	50	2:18	256	8:57
Lauf	5.00	25:12	11.90	35	6:07	178	9:40	25.75	1:16:53	20.10	34	15:05	154	18:31