



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Gies, Michael

□□□: 1:10:36

□□: 265

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 73 (of 322)

□□□□□/□: 68 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 10(of 26)

□□□□□□□: 1:00:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:13	0.00	1	-	8	1:29	0.50	8:13	0.00	27	-	259	
Wechsel Schwim	0.20	2:08	0.00	11	0:28	73	0:42	0.70	10:21	0.00	27	-	259	
Schwimmen □□□	0.70	10:21	0.00	27		259		0.70	10:21	0.00	27	-	259	
Rad	20.00	34:34	34.72	7	3:29	60	3:49	20.70	44:55	26.72	27	1:37	259	3:02
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:59	0.00	15	0:19	112	0:56	20.75	45:54	26.14	27	1:45	256	3:10
Rad □□□	20.05	35:33	33.76	7	3:43	59	3:56	20.75	45:54	26.14	27	1:45	256	3:10
Lauf	5.00	24:42	12.15	23	6:58	163	9:10	25.75	1:10:36	21.25	10	10:35	69	12:14