



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Gallei, Marc

□□□: 1:19:47

□□: 281

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 203 (of 322)

□□□□□/□: 177 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 35(of 51)

□□□□□□□: 1:01:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:19	2.91	21	2:35	101	3:35	0.50	10:19	2.91	16	1:33	259	1:13
Wechsel Schwim	0.20	3:19	3.62	40	1:51	205	1:53	0.70	13:38	3.08	16	3:01	259	2:47
Schwimmen □□□	0.70	13:38	3.08	16	3:01	259	2:47	0.70	13:38	3.08	16	3:01	259	2:47
Rad	20.00	37:01	32.42	30	5:59	140	6:16	20.70	50:39	24.52	16	2:08	259	8:46
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:41	4.39	6	0:10	21	0:38	20.75	51:20	24.25	16	1:57	256	8:36
Rad □□□	20.05	37:42	31.91	27	5:49	123	6:05	20.75	51:20	24.25	16	1:57	256	8:36
Lauf	5.00	28:27	10.54	43	9:22	219	12:55	25.75	1:19:47	19.36	36	17:59	179	21:25