



11. Triathlon Lorsch

Lorsch / 10.08.2014

□□□□

Gollwitzer, Matthias

□□□: 1:13:05

□□: Tri City Darmstadt

□□: 161

□□: 25.50 km

Lorscher Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 55 (of 313)

□□□□□/□: 52 (of 231)

□□□□□□: 58:01

□□□□:

□□□□□: 8(of 33)

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□□□: 1:04:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:54	3.03	7	1:57	54	2:51	0.50	9:54	3.03	34		232	0:16
Wechsel S->R	-	1:49	-	5	0:21	21	0:41	0.50	11:43	2.56	34		232	
Schwimmen □□□	0.50	11:43	2.56	34		232		0.50	11:43	2.56	34		232	
ZZ Rad	5.75	7:46	44.42	11	0:46	64	1:20	6.25	19:29	19.25	34		232	0:15
ZZ Rad	4.25	10:18	24.76	5	0:46	36	1:03	10.50	29:47	21.15	33		227	0:28
ZZ Rad	4.25	10:39	23.94	10	1:17	62	1:20	14.75	40:26	21.89	33		227	1:06
Rad Ziel	5.75	8:37	40.04	14	1:13	86	4:00	20.50	49:03	25.08	34		3	1:55
Rad □	20.00	37:20	32.14	11	18:39	63	19:11	20.50	49:03	25.08	34		3	1:55
Wechsel R->L	-	1:09	-	12	0:35	128	0:40	20.50	50:12	24.50	33		229	2:08
Rad □□□	20.00	38:29	31.18	9	4:22	59	18:17	20.50	50:12	24.50	33		229	2:08
ZZ Lauf	2.50	10:57	13.70	8	1:03	70	2:58	23.00	1:01:09	22.57	33		228	4:14
Lauf Ziel	2.50	11:56	12.57	10	1:41	90	3:23	25.50	1:13:05	20.94	8	8:06	52	15:04
Lauf □□□	5.00	22:53	13.11	9	2:28	79	6:14	25.50	1:13:05	20.94	8	8:06	52	15:04