



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Gonzales Salas, Miguel Angel

□□□: 1:18:58

□□: 150

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 172 (of 336)

□□□□□/□: 149 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

männliche Jugend A (TM 16/17)

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:12:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:29	22:57	4	2:08	137	4:11	0.50	11:29	22:57	6	2:08	241	4:11	
Wechsel S -> R	-	2:31	-	3	0:21	124	1:15	0.50	14:00	28:00	6	2:29	241	4:56	
Schwimmen □□□	0.50	14:00	28:00	6	2:29	241	4:56	0.50	14:00	28:00	6	2:29	241	4:56	
Rad netto	20.00	42:11	2:06	4	7:06	209	17:42	20.50	56:11	2:44	6	9:35	241	14:43	
Wechsel R -> L	-	0:39	-	2	0:05	24	0:12	20.50	56:50	2:46	6	9:18	241	15:39	
Rad □□□	20.00	42:50	2:08	4	6:49	202	14:51	20.50	56:50	2:46	6	9:18	241	15:39	
Lauf	5.00	22:08	4:25	1	-	68	4:30	25.50	1:18:58	3:05	3	6:31	149	17:38	