



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Gutschalk, Frank

□□□: 1:21:41

□□: 180

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 201 (of 336)

□□□□□/□: 168 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 24(of 31)

□□□□□□□: 1:02:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:46	27:32	28	5:49	204	6:28	0.50	13:46	27:32	32	5:49	241	6:28	
Wechsel S -> R	-	2:56	-	23	1:34	155	1:40	0.50	16:42	33:23	32	7:05	241	7:38	
Schwimmen □□□	0.50	16:42	33:23	32	7:05	241	7:38	0.50	16:42	33:23	32	7:05	241	7:38	
Rad netto	20.00	37:37	1:52	20	5:32	132	13:08	20.50	54:19	2:38	32	10:18	241	12:51	
Wechsel R -> L	-	1:09	-	18	0:39	145	0:42	20.50	55:28	2:42	32	14:17	241	14:17	
Rad □□□	20.00	38:46	1:56	18	6:10	128	10:47	20.50	55:28	2:42	32	14:17	241	14:17	
Lauf	5.00	26:13	5:14	23	8:22	173	8:35	25.50	1:21:41	3:12	24	18:56	168	20:21	