



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Pitzal, Michael

□□□: 1:33:51

□□: 193

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 307 (of 336)

□□□□□/□: 228 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 37(of 39)

□□□□□□□: 1:03:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:49	29:37	34	7:15	219	7:31	0.50	14:49	29:37	34	7:15	241	7:31
Wechsel S -> R	-	3:33	-	31	2:03	194	2:17	0.50	18:22	36:44	34	9:18	215	9:18
Schwimmen □□□	0.50	18:22	36:44	34	9:18	215	9:18	0.50	18:22	36:44	34	9:18	215	9:18
Rad netto	20.00	42:54	2:08	36	11:38	216	18:25	20.50	1:01:16	2:59	40	19:17	241	19:48
Wechsel R -> L	-	0:50	-	6	0:23	67	0:23	20.50	1:02:06	3:01	35	19:21	216	20:55
Rad □□□	20.00	43:44	2:11	34	11:36	212	15:45	20.50	1:02:06	3:01	35	19:21	216	20:55
Lauf	5.00	31:45	6:20	37	12:53	225	14:07	25.50	1:33:51	3:40	37	30:25	228	32:31