



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Gollwitzer, Matthias

□□□: 1:12:51

□□: SV Tri City Darmstadt

□□: 106

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 95 (of 336)

□□□□□/□: 86 (of 240)

□□□□□□: 1:01:20

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 16(of 42)

□□□□□□□: 1:03:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:07	20:14	10	1:58	73	2:49	0.50	10:07	20:14	43	1:58	241	2:49
Wechsel S -> R	-	1:55	-	9	0:22	49	0:39	0.50	12:02	24:03	43	2:20	241	2:58
Schwimmen □□□	0.50	12:02	24:03	43	2:20	241	2:58	0.50	12:02	24:03	43	2:20	241	2:58
Rad netto	20.00	35:35	1:46	16	2:35	83	11:06	20.50	47:37	2:19	43	4:55	241	6:09
Wechsel R -> L	-	0:49	-	9	0:14	64	0:22	20.50	48:26	2:21	43	4:53	241	7:15
Rad □□□	20.00	36:24	1:49	15	2:33	80	8:25	20.50	48:26	2:21	43	4:53	241	7:15
Lauf	5.00	24:25	4:53	25	5:01	133	6:47	25.50	1:12:51	2:51	16	9:08	86	11:31