



16. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2019

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus

Grubert, Markus	km	min	min/km	-	-	Grubert, Markus	Grubert, Markus	km	min	min/km	-	-	Grubert, Markus	Grubert, Markus
Schwimmen nett	0.50	12:19	24:37	42	3:48	196	5:20	0.50	12:19	24:37	56	3:48	269	5:20
Wechsel S -> R	-	2:27	-	24	0:50	96	1:11	0.50	14:46	29:32	56	4:10	268	6:31
Schwimmen Grubert, Markus	0.50	14:46	29:32	56	4:10	268	6:31	0.50	14:46	29:32	56	4:10	268	6:31
Kontrolle Rad	6.00	10:29	1:44	7	0:30	22	1:15	6.50	25:15	3:53	56	4:10	268	6:32
Kontrolle Rad	8.00	12:53	1:36	6	0:26	15	1:06	14.50	38:08	2:37	56	4:35	267	6:33
Rad Ziel	6.00	9:39	1:36	9	0:24	29	1:06	20.50	47:47	2:19	56	4:57	268	7:08
Rad Grubert, Markus	20.00	33:01	1:39	1	23:46	1	24:28	20.50	47:47	2:19	56	4:57	268	7:08
Wechsel R -> L	-	1:04	-	31	0:32	120	0:32	20.50	48:51	2:22	56	5:20	268	7:32
Rad Grubert, Markus	20.00	34:05	1:42	8	1:34	23	3:40	20.50	48:51	2:22	56	5:20	268	7:32
Kontrolle Lauf	2.40	12:19	5:07	31	3:01	150	4:29	22.90	1:01:10	2:40	56	7:49	265	12:01
Lauf Ziel	2.60	12:46	4:54	33	3:00	142	4:32	25.50	1:13:56	2:53	20	10:44	97	16:33
Lauf Grubert, Markus	5.00	25:05	5:00	33	5:59	147	9:01	25.50	1:13:56	2:53	20	10:44	97	16:33