



11. Triathlon Lorsch

Lorsch / 10.08.2014

□□□□

Laurenz, Alexander

□□□: 1:19:52

□□: Running Holzwurm

□□: 128

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 140 (of 313)

□□□□□/□: 123 (of 231)

□□□□□□: 58:01

□□□□:

□□□□□: 23(of 39)

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□□□: 1:07:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:36	2.83	14	1:57	96	3:33	0.50	10:36	2.83	40		232	0:58
Wechsel S->R	-	2:24	-	14	0:48	94	1:16	0.50	13:00	2.31	40		232	1:08
Schwimmen □□□	0.50	13:00	2.31	40		232	1:08	0.50	13:00	2.31	40		232	1:08
ZZ Rad	5.75	8:21	41.32	24	1:04	147	1:55	6.25	21:21	17.56	40		232	2:07
ZZ Rad	4.25	11:31	22.14	28	1:37	143	2:16	10.50	32:52	19.17	39		227	3:33
ZZ Rad	4.25	11:53	21.46	29	1:59	166	2:34	14.75	44:45	19.78	39	0:01	22	5:25
Rad Ziel	5.75	9:21	36.90	27	1:36	162	4:44	20.50	54:06	22.74	40	0:29	232	6:58
Rad □	20.00	41:06	29.20	28	6:14	161	22:57	20.50	54:06	22.74	40	0:29	232	6:58
Wechsel R->L	-	0:57	-	10	0:26	80	0:28	20.50	55:03	22.34	39	0:16	229	6:59
Rad □□□	20.00	42:03	28.54	28	6:24	152	21:51	20.50	55:03	22.34	39	0:16	229	6:59
ZZ Lauf	2.50	12:18	12.20	26	3:01	132	4:19	23.00	1:07:21	20.49	39	2:20	228	10:26
Lauf Ziel	2.50	12:31	11.98	23	3:01	124	3:58	25.50	1:19:52	19.16	22	12:22	122	21:51
Lauf □□□	5.00	24:49	12.09	24	6:02	125	8:10	25.50	1:19:52	19.16	22	12:22	122	21:51