



11. Triathlon Lorsch

Lorsch / 10.08.2014

□□□□

Alexander, Ralf

□□□: 1:22:40

□□: 137

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 172 (of 313)

□□□□□/□: 148 (of 231)

□□□□□□: 58:01

□□□□:

□□□□□: 19(of 33)

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□□□: 1:04:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:06	2.70	19	3:09	121	4:03	0.50	11:06	2.70	34	0:28	232	1:28
Wechsel S->R	-	2:41	-	16	1:13	118	1:33	0.50	13:47	2.18	34	0:13	232	1:55
Schwimmen □□□	0.50	13:47	2.18	34	0:13	232	1:55	0.50	13:47	2.18	34	0:13	232	1:55
ZZ Rad	5.75	8:02	42.95	16	1:02	99	1:36	6.25	21:49	17.19	34		232	2:35
ZZ Rad	4.25	10:55	23.36	13	1:23	82	1:40	10.50	32:44	19.25	22		227	3:25
ZZ Rad	4.25	10:55	23.36	16	1:33	87	1:36	14.75	43:39	20.27	22		227	4:19
Rad Ziel	5.75	8:55	38.69	19	1:31	121	4:18	20.50	52:34	23.40	34		232	5:26
Rad □	20.00	38:47	30.94	18	20:06	94	20:38	20.50	52:34	23.40	34		232	5:26
Wechsel R->L	-	1:35	-	24	1:01	190	1:06	20.50	54:09	22.71	22		229	6:05
Rad □□□	20.00	40:22	29.73	17	6:15	109	20:10	20.50	54:09	22.71	22		229	6:05
ZZ Lauf	2.50	13:47	10.88	26	3:53	182	5:48	23.00	1:07:56	20.31	22		228	11:01
Lauf Ziel	2.50	14:44	10.18	26	4:29	190	6:11	25.50	1:22:40	18.51	19	17:41	148	24:39
Lauf □□□	5.00	28:31	10.52	26	8:06	185	11:52	25.50	1:22:40	18.51	19	17:41	148	24:39