



11. Triathlon Lorsch

Lorsch / 10.08.2014

□□□□

Albrecht, Hans-Christian

□□□: 1:17:48

□□: LT Hemsbach

□□: 240

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 114 (of 313)

□□□□□/□: 102 (of 231)

□□□□□□: 58:01

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 1:13:27

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:55	2.75	3	0:50	106	3:52	0.50	10:55	2.75	12	0:50	232	1:17
Wechsel S->R	-	2:34	-	3	0:38	111	1:26	0.50	13:29	2.22	3	1:28	32	1:37
Schwimmen □□□	0.50	13:29	2.22	3	1:28	32	1:37	0.50	13:29	2.22	3	1:28	32	1:37
ZZ Rad	5.75	8:10	42.24	5	0:28	122	1:44	6.25	21:39	17.32	12	1:53	232	2:25
ZZ Rad	4.25	11:09	22.87	4	0:26	101	1:54	10.50	32:48	19.21	12	2:19	227	3:29
ZZ Rad	4.25	11:16	22.63	4	0:45	119	1:57	14.75	44:04	20.08	12	2:56	227	4:44
Rad Ziel	5.75	9:04	38.05	5	0:55	134	4:27	20.50	53:08	23.15	12	3:51	232	6:00
Rad □	20.00	39:39	30.26	4	2:23	123	21:30	20.50	53:08	23.15	12	3:51	232	6:00
Wechsel R->L	-	1:05	-	6	0:26	107	0:36	20.50	54:13	22.69	12	4:17	229	6:09
Rad □□□	20.00	40:44	29.46	4	2:49	117	20:32	20.50	54:13	22.69	12	4:17	229	6:09
ZZ Lauf	2.50	11:27	13.10	2	0:02	92	3:28	23.00	1:05:40	21.02	12	4:19	228	8:45
Lauf Ziel	2.50	12:08	12.36	4	0:21	101	3:35	25.50	1:17:48	19.67	3	4:21	102	19:47
Lauf □□□	5.00	23:35	12.72	3	0:10	95	6:56	25.50	1:17:48	19.67	3	4:21	102	19:47