



11. Triathlon Lorsch

Lorsch / 10.08.2014

□□□□

Schmich, Thomas

□□□: 1:24:16

□□: Heart Racer Team

□□: 203

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 190 (of 313)

□□□□□/□: 159 (of 231)

□□□□□□: 58:01

□□□□:

□□□□□: 10(of 21)

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□□□: 1:09:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:40	2.05	19	6:51	215	7:37	0.50	14:40	2.05	11	1:19	232	5:02
Wechsel S->R	-	1:54	-	2	0:07	29	0:46	0.50	16:34	1.81	11	0:37	232	4:42
Schwimmen □□□	0.50	16:34	1.81	11	0:37	232	4:42	0.50	16:34	1.81	11	0:37	232	4:42
ZZ Rad	5.75	8:41	39.73	16	1:29	180	2:15	6.25	25:15	14.85	11	1:32	232	6:01
ZZ Rad	4.25	12:29	20.43	17	2:24	186	3:14	10.50	37:44	16.70	11	3:01	227	8:25
ZZ Rad	4.25	12:22	20.62	16	2:17	180	3:03	14.75	50:06	17.66	11	4:04	227	10:46
Rad Ziel	5.75	9:59	34.56	17	1:58	192	5:22	20.50	1:00:05	20.47	11	5:04	232	12:57
Rad □	20.00	43:31	27.58	16	7:53	186	25:22	20.50	1:00:05	20.47	11	5:04	232	12:57
Wechsel R->L	-	1:09	-	11	0:29	128	0:40	20.50	1:01:14	20.09	11	4:46	229	13:10
Rad □□□	20.00	44:40	26.87	16	7:52	182	24:28	20.50	1:01:14	20.09	11	4:46	229	13:10
ZZ Lauf	2.50	11:09	13.45	5	1:09	77	3:10	23.00	1:12:23	19.07	11	4:17	228	15:28
Lauf Ziel	2.50	11:53	12.62	7	1:14	87	3:20	25.50	1:24:16	18.16	10	14:30	159	26:15
Lauf □□□	5.00	23:02	13.02	5	2:08	83	6:23	25.50	1:24:16	18.16	10	14:30	159	26:15