



11. Triathlon Lorsch

Lorsch / 10.08.2014

□□□□

Wagner, Marc

□□□: 1:15:26

□□: Runner's High

□□: 395

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 79 (of 313)

□□□□□/□: 72 (of 231)

□□□□□□: 58:01

□□□□□: 14(of 38)

□□□□□□□: 1:05:31

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:31	3.15	12	2:13	39	2:28	0.50	9:31	3.15	39	0:30	232	
Wechsel S->R	-	3:52	-	35	2:09	195	2:44	0.50	13:23	2.24	39	2:32	232	1:31
Schwimmen □□□	0.50	13:23	2.24	39	2:32	232	1:31	0.50	13:23	2.24	39	2:32	232	1:31
ZZ Rad	5.75	8:11	42.16	20	1:27	124	1:45	6.25	21:34	17.39	39	3:18	232	2:20
ZZ Rad	4.25	11:11	22.80	17	1:36	105	1:56	10.50	32:45	19.24	39	4:40	227	3:26
ZZ Rad	4.25	10:59	23.22	15	1:29	94	1:40	14.75	43:44	20.24	39	5:51	227	4:24
Rad Ziel	5.75	8:32	40.43	13	1:13	79	3:55	20.50	52:16	23.53	39	6:27	232	5:08
Rad □	20.00	38:53	30.86	15	5:33	103	20:44	20.50	52:16	23.53	39	6:27	232	5:08
Wechsel R->L	-	1:24	-	34	0:55	176	0:55	20.50	53:40	22.92	39	7:05	229	5:36
Rad □□□	20.00	40:17	29.79	19	6:14	105	20:05	20.50	53:40	22.92	39	7:05	229	5:36
ZZ Lauf	2.50	10:44	13.98	14	1:10	60	2:45	23.00	1:04:24	21.43	39	8:14	228	7:29
Lauf Ziel	2.50	11:02	13.60	9	1:19	54	2:29	25.50	1:15:26	20.28	14	9:55	72	17:25
Lauf □□□	5.00	21:46	13.78	10	2:29	54	5:07	25.50	1:15:26	20.28	14	9:55	72	17:25