



11. Triathlon Lorsch

Lorsch / 10.08.2014

□□□□

Team Bielka, Leidert & Holz

□□□: 1:19:40

□□: SSG Bensheim Judo

□□: 346

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 12 (of 29)

□□□□□/□□□: 12 (of 29)

□□□□□□: 58:47

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 12(of 29)

□□□□□□□: 58:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	10:42	2.80	10	2:29	10	2:29	0.50	10:42	2.80	19	0:41	19	0:41
Wechsel S->R	-	1:37	-	17	0:25	17	0:25	0.50	12:19	2.44	19	0:51	19	0:51
Schwimmen □□□	0.50	12:19	2.44	19	0:51	19	0:51	0.50	12:19	2.44	19	0:51	19	0:51
ZZ Rad	5.75	8:01	43.04	11	1:47	11	1:47	6.25	20:20	18.44	19		19	
ZZ Rad	4.25	11:35	22.01	11	2:37	11	2:37	10.50	31:55	19.74	19		19	
ZZ Rad	4.25	11:35	22.01	11	2:41	11	2:41	14.75	43:30	20.34	18		18	
Rad Ziel	5.75	8:43	39.58	10	1:53	10	1:53	20.50	52:13	23.56	18		18	
Rad □	20.00	39:54	30.08	11	8:58	11	8:58	20.50	52:13	23.56	18		18	
Wechsel R->L	-	0:43	-	20	0:14	20	0:14	20.50	52:56	23.24	18		18	
Rad □□□	20.00	40:37	29.54	10	9:05	10	9:05	20.50	52:56	23.24	18		18	
ZZ Lauf	2.50	12:30	12.00	23	7:44	23	7:44	23.00	1:05:26	21.09	18		18	
Lauf Ziel	2.50	14:14	10.54	18	5:50	18	5:50	25.50	1:19:40	19.21	12	20:53	12	20:53
Lauf □□□	5.00	26:44	11.22	22	11:50	22	11:50	25.50	1:19:40	19.21	12	20:53	12	20:53