



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Lannert, Nadja

□□□: 1:13:09

□□: Lorsch

□□: 70

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 85 (of 294)

□□□□□/□: 5 (of 74)

□□□□□□: 1:03:24

□□□□:

weibl. AK 3 (TW 30-34)

□□□□□: 1(of 12)

□□□□□□□: 1:13:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:23	0.00	4	0:42	27	4:20	0.50	11:23	0.00	1	-	75	2:53
Schwimmen □□□	0.50	11:23												
Rad	20.00	40:30	29.63	1	-	8	4:35	20.50	51:53	23.13	1	-	75	7:28
Rad □□□	20.00	40:30												
Lauf	5.00	21:16	14.11	1	-	3	2:24	25.50	1:13:09	20.51	1	-	5	9:45
Lauf □□□	25.00	1:13:09												