



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Keinert, Gabriele

□□□: 1:33:47

□□: DJK Käfertal-Waldhof

□□: 116

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 311 (of 340)

□□□□□/□: 73 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

Seniorinnen 5 (TW 60)

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:20:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	16:37	1.81	3	6:08	89	9:51	0.50	16:37	1.81	4	6:08	90	9:51
Wechsel S -> R	-	3:05	-	1	-	58	1:35	0.50	19:42	1.52	4	5:55	90	11:26
Schwimmen □□□	0.50	19:42	1.52	4	5:55	90	11:26	0.50	19:42	1.52	4	5:55	90	11:26
Rad netto	20.00	44:24	27.03	2	5:15	70	16:05	20.50	1:04:06	19.19	4	11:10	90	20:03
Wechsel R -> L	-	1:05	-	1	-	52	0:35	20.50	1:05:11	18.87	4	10:57	90	20:38
Rad □□□	20.00	45:29	26.38	2	5:02	69	15:50	20.50	1:05:11	18.87	4	10:57	90	20:38
Lauf	5.00	28:36	10.49	2	2:49	66	9:16	25.50	1:33:47	16.31	2	13:46	75	29:54