



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

Seitz, Judith

Seitz, Judith

1:20:59

195

25.50 km

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

weibliche AK 4 (TW 35)

201 (of 340)

28 (of 89)

1:03:53

3(of 10)

1:14:50

Seitz, Judith

Seitz, Judith

Seitz, Judith

Seitz, Judith	km	km/h	-	-	Seitz, Judith	km	km/h	-	-	Seitz, Judith	km	km/h	-	-
Schwimmen nett	0.50	12:34	2.39	7	1:14	54	5:48	0.50	12:34	2.39	11	1:14	90	5:48
Wechsel S -> R	-	3:09	-	6	1:29	61	1:39	0.50	15:43	1.91	11	2:43	90	7:27
Schwimmen	0.50	15:43	1.91	11	2:43	90	7:27	0.50	15:43	1.91	11	2:43	90	7:27
Rad netto	20.00	37:57	31.62	2	1:12	15	9:38	20.50	53:40	22.92	11	3:55	90	9:37
Wechsel R -> L	-	0:43	-	2	0:04	9	0:13	20.50	54:23	22.62	11	3:43	90	9:50
Rad	20.00	38:40	31.03	2	1:00	14	9:01	20.50	54:23	22.62	11	3:43	90	9:50
Lauf	5.00	26:36	11.28	4	2:38	36	7:16	25.50	1:20:59	18.89	3	6:09	30	17:06