



# 12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Hug, Martina

□□□: 1:25:46

□□: 316

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 250 (of 340)

□□□□□/□: 44 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40)

□□□□□: 6(of 19)

□□□□□□□: 1:08:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:48	2.34	11	4:10	58	6:02	0.50	12:48	2.34	20	4:10	90	6:02
Wechsel S -> R	-	2:27	-	5	0:20	25	0:57	0.50	15:15	1.97	20	4:30	90	6:59
Schwimmen □□□	0.50	15:15	1.97	20	4:30	90	6:59	0.50	15:15	1.97	20	4:30	90	6:59
Rad netto	20.00	42:26	28.28	9	7:38	57	14:07	20.50	57:41	21.32	20	12:08	90	13:38
Wechsel R -> L	-	1:22	-	15	0:38	69	0:52	20.50	59:03	20.83	20	12:34	90	14:30
Rad □□□	20.00	43:48	27.40	10	8:04	58	14:09	20.50	59:03	20.83	20	12:34	90	14:30
Lauf	5.00	26:43	11.23	5	4:49	39	7:23	25.50	1:25:46	17.84	6	17:23	46	21:53