



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

Heinrich, Cornelia

RC Vorwärts Speyer

328

25.50 km

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

Seniorinnen 2 TW 45)

1:26:09

255 (of 340)

45 (of 89)

1:03:53

12(of 20)

1:10:00

Heinrich, Cornelia

1:26:09

255

	km	min	km/h	-	-	min	min	km	min	km/h	-	-	min	min
Schwimmen nett	0.50	11:48	2.54	12	2:56	39	5:02	0.50	11:48	2.54	21	2:56	90	5:02
Wechsel S -> R	-	3:23	-	14	1:22	68	1:53	0.50	15:11	1.98	21	3:59	90	6:55
Schwimmen	0.50	15:11	1.98	21	3:59	90	6:55	0.50	15:11	1.98	21	3:59	90	6:55
Rad netto	20.00	43:10	27.80	17	7:24	64	14:51	20.50	58:21	21.08	16	10:57	90	14:18
Wechsel R -> L	-	0:57	-	7	0:14	34	0:27	20.50	59:18	20.74	16	11:06	90	14:45
Rad	20.00	44:07	27.20	16	7:33	61	14:28	20.50	59:18	20.74	16	11:06	90	14:45
Lauf	5.00	26:51	11.17	11	7:31	42	7:31	25.50	1:26:09	17.76	13	16:09	47	22:16