



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Hepper, Jeanette

□□□: 1:24:31

□□: TRC Essen

□□: 377

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 241 (of 340)

□□□□□/□: 41 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

weibliche AK 4 (TW 35)

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:14:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen nett	0.50	12:56	2.32	9	1:36	59	6:10	0.50	12:56	2.32	11	1:36	90	6:10
Wechsel S -> R	-	2:48	-	3	1:08	44	1:18	0.50	15:44	1.91	11	2:44	90	7:28
Schwimmen □□□	0.50	15:44	1.91	11	2:44	90	7:28	0.50	15:44	1.91	11	2:44	90	7:28
Rad netto	20.00	40:26	29.68	5	3:41	38	12:07	20.50	56:10	21.90	11	6:25	90	12:07
Wechsel R -> L	-	1:06	-	8	0:27	53	0:36	20.50	57:16	21.48	11	6:36	90	12:43
Rad □□□	20.00	41:32	28.89	5	3:52	36	11:53	20.50	57:16	21.48	11	6:36	90	12:43
Lauf	5.00	27:15	11.01	5	3:17	50	7:55	25.50	1:24:31	18.10	5	9:41	43	20:38