



# 12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Hasselbrink, Anke

□□□: 1:20:36

□□: 59

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 198 (of 340)

□□□□□/□: 26 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

Seniorinnen 2 TW 45)

□□□□□: 6(of 20)

□□□□□□□: 1:10:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:24	2.63	9	2:32	30	4:38	0.50	11:24	2.63	9	2:32	30	4:38
Wechsel S -> R	-	2:08	-	2	0:07	10	0:38	0.50	13:32	2.22	7	2:20	21	5:16
Schwimmen □□□	0.50	13:32	2.22	7	2:20	21	5:16	0.50	13:32	2.22	7	2:20	21	5:16
Rad netto	20.00	39:11	30.63	6	3:25	25	10:52	20.50	52:43	23.33	21	5:19	22	8:40
Wechsel R -> L	-	0:55	-	4	0:12	24	0:25	20.50	53:38	22.93	21	5:26	20	9:05
Rad □□□	20.00	40:06	29.93	6	3:32	23	10:27	20.50	53:38	22.93	21	5:26	20	9:05
Lauf	5.00	26:58	11.12	13	7:38	44	7:38	25.50	1:20:36	18.98	7	10:36	28	16:43