



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Arndt-Fabian, Dr. Ina

□□□: 1:20:38

□□: SSG Bensheim

□□: 53

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 199 (of 340)

□□□□□/□: 27 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

Seniorinnen 2 TW 45)

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 1:10:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:57	2.74	6	2:05	18	4:11	0.50	10:57	2.74	6	2:05	18	4:11
Wechsel S -> R	-	2:14	-	4	0:13	13	0:44	0.50	13:11	2.28	5	1:59	16	4:55
Schwimmen □□□	0.50	13:11	2.28	5	1:59	16	4:55	0.50	13:11	2.28	5	1:59	16	4:55
Rad netto	20.00	39:19	30.52	7	3:33	27	11:00	20.50	52:30	23.43	21	5:06	20	8:27
Wechsel R -> L	-	1:13	-	11	0:30	58	0:43	20.50	53:43	22.90	21	5:31	21	9:10
Rad □□□	20.00	40:32	29.61	7	3:58	27	10:53	20.50	53:43	22.90	21	5:31	21	9:10
Lauf	5.00	26:55	11.15	12	7:35	43	7:35	25.50	1:20:38	18.97	8	10:38	29	16:45