



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Fronia, Stephanie

□□□: 1:28:50

□□: TG Plattfuß

□□: 54

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 281 (of 340)

□□□□□/□: 59 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40)

□□□□□: 8(of 19)

□□□□□□□: 1:08:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:54	2.52	5	3:16	41	5:08	0.50	11:54	2.52	5	3:16	41	5:08
Wechsel S -> R	-	2:52	-	8	0:45	49	1:22	0.50	14:46	2.03	5	4:01	39	6:30
Schwimmen □□□	0.50	14:46	2.03	5	4:01	39	6:30	0.50	14:46	2.03	5	4:01	39	6:30
Rad netto	20.00	44:15	27.12	12	9:27	68	15:56	20.50	59:01	20.84	10	13:28	61	14:58
Wechsel R -> L	-	1:40	-	19	0:56	81	1:10	20.50	1:00:41	20.27	11	14:12	62	16:08
Rad □□□	20.00	45:55	26.13	12	10:11	70	16:16	20.50	1:00:41	20.27	11	14:12	62	16:08
Lauf	5.00	28:09	10.66	9	6:15	59	8:49	25.50	1:28:50	17.22	8	20:27	61	24:57