



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Schmitt, Sandra

□□□: 1:30:43

□□: 56

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 293 (of 340)

□□□□□/□: 65 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40)

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 1:08:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:45	2.18	15	5:07	71	6:59	0.50	13:45	2.18	15	5:07	71	6:59
Wechsel S -> R	-	2:57	-	11	0:50	54	1:27	0.50	16:42	1.80	13	5:57	68	8:26
Schwimmen □□□	0.50	16:42	1.80	13	5:57	68	8:26	0.50	16:42	1.80	13	5:57	68	8:26
Rad netto	20.00	42:32	28.21	10	7:44	59	14:13	20.50	59:14	20.77	11	13:41	63	15:11
Wechsel R -> L	-	0:56	-	5	0:12	29	0:26	20.50	1:00:10	20.44	10	13:41	61	15:37
Rad □□□	20.00	43:28	27.61	9	7:44	55	13:49	20.50	1:00:10	20.44	10	13:41	61	15:37
Lauf	5.00	30:33	9.82	13	8:39	75	11:13	25.50	1:30:43	16.87	11	22:20	67	26:50