



12. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2015

□□□□

Ruthe, Heidi

□□□: 1:33:42

□□: 51

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 310 (of 340)

□□□□□/□: 72 (of 89)

□□□□□□: 1:03:53

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40)

□□□□□: 13(of 19)

□□□□□□□: 1:08:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:07	2.48	7	3:29	46	5:21	0.50	12:07	2.48	7	3:29	46	5:21
Wechsel S -> R	-	2:55	-	10	0:48	53	1:25	0.50	15:02	2.00	7	4:17	44	6:46
Schwimmen □□□	0.50	15:02	2.00	7	4:17	44	6:46	0.50	15:02	2.00	7	4:17	44	6:46
Rad netto	20.00	44:32	26.95	13	9:44	73	16:13	20.50	59:34	20.65	12	14:01	65	15:31
Wechsel R -> L	-	1:33	-	18	0:49	79	1:03	20.50	1:01:07	20.13	13	14:38	65	16:34
Rad □□□	20.00	46:05	26.04	13	10:21	73	16:26	20.50	1:01:07	20.13	13	14:38	65	16:34
Lauf	5.00	32:35	9.21	15	10:41	80	13:15	25.50	1:33:42	16.33	13	25:19	74	29:49