



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Jäger-Langhoff, Lea

□□□: 1:27:34

□□: 129

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 265 (of 336)

□□□□□/□: 64 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40)

□□□□□: 12(of 19)

□□□□□□□: 1:04:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:16	22:32	9	2:36	38	2:57	0.50	11:16	22:32	20	2:36	97	2:57	
Wechsel S -> R	-	2:46	-	10	1:06	47	2:06	0.50	14:02	28:03	20	3:37	97	3:56	
Schwimmen □□□	0.50	14:02	28:03	20	3:37	97	3:56	0.50	14:02	28:03	20	3:37	97	3:56	
Rad netto	20.00	43:15	2:09	15	10:22	72	10:22	20.50	57:17	2:47	20	13:59	97	13:59	
Wechsel R -> L	-	1:36	-	17	1:01	84	1:07	20.50	58:53	2:52	20	15:00	97	15:00	
Rad □□□	20.00	44:51	2:14	16	11:23	74	11:23	20.50	58:53	2:52	20	15:00	97	15:00	
Lauf	5.00	28:41	5:44	12	8:09	65	14:18	25.50	1:27:34	3:26	12	23:09	64	23:09	