



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Gärtner, Silke

□□□: 1:24:30

□□: 186

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 234 (of 336)

□□□□□/□: 52 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 4 (TW 35)

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:10:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:01	22:02	4	0:42	29	2:42	0.50	11:01	22:02	11	0:42	97	2:42
Wechsel S -> R	-	2:48	-	6	1:16	51	2:08	0.50	13:49	27:37	5	1:48	97	3:43
Schwimmen □□□	0.50	13:49	27:37	5	1:48	97	3:43	0.50	13:49	27:37	5	1:48	97	3:43
Rad netto	20.00	40:45	2:02	4	4:23	46	7:52	20.50	54:34	2:39	5	6:11	97	11:16
Wechsel R -> L	-	0:51	-	4	0:13	24	0:22	20.50	55:25	2:42	5	6:15	97	11:32
Rad □□□	20.00	41:36	2:04	4	4:27	41	8:08	20.50	55:25	2:42	5	6:15	97	11:32
Lauf	5.00	29:05	5:48	8	8:14	67	14:42	25.50	1:24:30	3:18	6	14:29	52	20:05