



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Stiepanie, Ursula

□□□: 1:25:52

□□: Venice Beach/ Niebel

□□: 192

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 248 (of 336)

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

□□□□□/□: 57 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

□□□□□: 2(of 5)

Seniorinnen 4 (TW 55)

□□□□□□□: 1:23:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:36	27:11	4	3:20	78	5:17	0.50	13:36	27:11	6	3:20	97	5:17
Wechsel S -> R	-	2:28	-	2	1:48	27	1:48	0.50	16:04	32:07	6	3:58	97	5:58
Schwimmen □□□	0.50	16:04	32:07	6	3:58	97	5:58	0.50	16:04	32:07	6	3:58	97	5:58
Rad netto	20.00	42:34	2:07	2	3:08	64	9:41	20.50	58:38	2:51	6	3:55	97	15:20
Wechsel R -> L	-	1:00	-	2	0:15	39	0:31	20.50	59:38	2:54	6	3:41	97	15:45
Rad □□□	20.00	43:34	2:10	2	2:18	63	10:06	20.50	59:38	2:54	6	3:41	97	15:45
Lauf	5.00	26:14	5:14	1	-	34	11:51	25.50	1:25:52	3:22	2	2:15	57	21:27