



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Jauch, Amelie

□□□: 1:21:48

□□: 206

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 203 (of 336)

□□□□□/□: 35 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:10:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:50	23:40	8	2:28	54	3:31	0.50	11:50	23:40	16	2:28	97	3:31	
Wechsel S -> R	-	2:44	-	9	0:56	46	2:04	0.50	14:34	29:07	16	2:46	97	4:28	
Schwimmen □□□	0.50	14:34	29:07	16	2:46	97	4:28	0.50	14:34	29:07	16	2:46	97	4:28	
Rad netto	20.00	39:29	1:58	6	3:32	32	6:36	20.50	54:03	2:38	16	5:57	97	10:45	
Wechsel R -> L	-	1:45	-	15	1:16	88	1:16	20.50	55:48	2:43	16	7:13	97	11:55	
Rad □□□	20.00	41:14	2:03	8	4:43	37	7:46	20.50	55:48	2:43	16	7:13	97	11:55	
Lauf	5.00	26:00	5:12	7	7:15	32	11:37	25.50	1:21:48	3:12	7	11:46	35	17:23	