



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Sturm, Anja

□□□: 1:25:52

□□: Team Besi & Friends

□□: 216

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 249 (of 336)

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

□□□□□/□: 57 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

□□□□□: 7(of 10)

weibliche AK 4 (TW 35)

□□□□□□□: 1:10:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:38	25:15	10	2:19	67	4:19	0.50	12:38	25:15	11	2:19	97	4:19
Wechsel S -> R	-	3:31	-	9	1:59	80	2:51	0.50	16:09	32:17	11	4:08	97	6:03
Schwimmen □□□	0.50	16:09	32:17	11	4:08	97	6:03	0.50	16:09	32:17	11	4:08	97	6:03
Rad netto	20.00	41:22	2:04	7	5:00	52	8:29	20.50	57:31	2:48	11	9:08	97	14:13
Wechsel R -> L	-	2:26	-	10	1:48	95	1:57	20.50	59:57	2:55	11	10:47	97	16:04
Rad □□□	20.00	43:48	2:11	8	6:39	66	10:20	20.50	59:57	2:55	11	10:47	97	16:04
Lauf	5.00	25:55	5:11	5	5:04	30	11:32	25.50	1:25:52	3:22	7	15:51	57	21:27