



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Grieser, Sandra

□□□: 1:26:43

□□: 276

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 257 (of 336)

□□□□□/□: 61 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40)

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 1:04:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:01	28:02	16	5:21	83	5:42	0.50	14:01	28:02	20	5:21	97	5:42
Wechsel S -> R	-	2:52	-	11	1:12	54	2:12	0.50	16:53	33:45	20	6:28	97	6:47
Schwimmen □□□	0.50	16:53	33:45	20	6:28	97	6:47	0.50	16:53	33:45	20	6:28	97	6:47
Rad netto	20.00	40:20	2:00	8	7:27	40	7:27	20.50	57:13	2:47	20	13:55	97	13:55
Wechsel R -> L	-	1:29	-	15	0:54	76	1:00	20.50	58:42	2:51	20	14:49	65	14:49
Rad □□□	20.00	41:49	2:05	9	8:21	45	8:21	20.50	58:42	2:51	20	14:49	65	14:49
Lauf	5.00	28:01	5:36	10	7:29	57	13:38	25.50	1:26:43	3:24	11	22:18	61	22:18