



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Wolfmüller, Elvira

□□□: 1:12:26

□□: 321

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 87 (of 336)

□□□□□/□: 9 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 2 TW 45)

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 1:12:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:57	19:53	3	1:03	13	1:38	0.50	9:57	19:53	12	1:03	97	1:38
Wechsel S -> R	-	2:21	-	4	0:16	19	1:41	0.50	12:18	24:36	12	1:19	97	2:12
Schwimmen □□□	0.50	12:18	24:36	12	1:19	97	2:12	0.50	12:18	24:36	12	1:19	97	2:12
Rad netto	20.00	37:40	1:53	2	0:48	13	4:47	20.50	49:58	2:26	12	2:07	97	6:40
Wechsel R -> L	-	1:04	-	4	0:14	48	0:35	20.50	51:02	2:29	12	1:45	97	7:09
Rad □□□	20.00	38:44	1:56	3	0:26	16	5:16	20.50	51:02	2:29	12	1:45	97	7:09
Lauf	5.00	21:24	4:16	1	-	6	7:01	25.50	1:12:26	2:50	1	-	9	8:01