



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Will, Silke

□□□: 1:17:07

□□: 309

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 135 (of 336)

□□□□□/□: 19 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 3 (TW 50)

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:13:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:44	17:27	1	-	4	0:25	0.50	8:44	17:27	1	-	97	0:25	
Wechsel S -> R	-	2:37	-	4	0:57	31	1:57	0.50	11:21	22:41	1	-	97	1:15	
Schwimmen □□□	0.50	11:21	22:41	1	-	97	1:15	0.50	11:21	22:41	1	-	97	1:15	
Rad netto	20.00	38:16	1:54	2	1:00	19	5:23	20.50	49:37	2:25	1	-	97	6:19	
Wechsel R -> L	-	1:35	-	9	0:46	83	1:06	20.50	51:12	2:29	1	-	97	7:19	
Rad □□□	20.00	39:51	1:59	4	1:37	24	6:23	20.50	51:12	2:29	1	-	97	7:19	
Lauf	5.00	25:55	5:11	6	4:14	30	11:32	25.50	1:17:07	3:01	3	3:22	19	12:42	