



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Friedrich-Nissler, Dr. Barbara

□□□: 1:40:13

□□: TC Blau-Weiß Bensheim

□□: 261

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 320 (of 336)

□□□□□/□: 87 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 2 TW 45)

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 1:12:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:57	27:53	11	5:03	80	5:38	0.50	13:57	27:53	12	5:03	97	5:38
Wechsel S -> R	-	4:31	-	11	2:26	94	3:51	0.50	18:28	36:55	12	7:29	97	8:22
Schwimmen □□□	0.50	18:28	36:55	12	7:29	97	8:22	0.50	18:28	36:55	12	7:29	97	8:22
Rad netto	20.00	47:21	2:22	10	10:29	84	14:28	20.50	1:05:49	3:12	12	17:58	97	22:31
Wechsel R -> L	-	1:57	-	11	1:07	92	1:28	20.50	1:07:46	3:18	12	18:29	97	23:53
Rad □□□	20.00	49:18	2:27	11	11:00	86	15:50	20.50	1:07:46	3:18	12	18:29	97	23:53
Lauf	5.00	32:27	6:29	9	11:03	81	18:04	25.50	1:40:13	3:55	11	27:47	87	35:48