



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Heusser, Saskia

□□□: 1:24:13

□□: 306

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 229 (of 336)

□□□□□/□: 49 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 1:10:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:04	24:07	11	2:42	60	3:45	0.50	12:04	24:07	16	2:42	97	3:45	
Wechsel S -> R	-	3:03	-	12	1:15	60	2:23	0.50	15:07	30:14	16	3:19	97	5:01	
Schwimmen □□□	0.50	15:07	30:14	16	3:19	97	5:01	0.50	15:07	30:14	16	3:19	97	5:01	
Rad netto	20.00	41:52	2:05	12	5:55	59	8:59	20.50	56:59	2:46	16	8:53	97	13:41	
Wechsel R -> L	-	0:34	-	2	0:05	2	0:05	20.50	57:33	2:48	16	8:58	97	13:40	
Rad □□□	20.00	42:26	2:07	11	5:55	51	8:58	20.50	57:33	2:48	16	8:58	97	13:40	
Lauf	5.00	26:40	5:20	9	7:55	40	12:17	25.50	1:24:13	3:18	9	14:11	49	19:48	