



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Schmelzing, Helene

□□□: 1:18:29

□□: 380

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 167 (of 336)

□□□□□/□: 23 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 1 (TW 20)

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:18:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:56	17:52	1	-	6	0:37	0.50	8:56	17:52	1	-	7	0:37	
Wechsel S -> R	-	3:03	-	4	0:24	60	2:23	0.50	11:59	23:57	1	-	97	1:53	
Schwimmen □□□	0.50	11:59	23:57	1	-	97	1:53	0.50	11:59	23:57	1	-	97	1:53	
Rad netto	20.00	37:49	1:53	1	-	17	4:56	20.50	49:48	2:25	1	-	97	6:30	
Wechsel R -> L	-	0:53	-	5	0:14	28	0:24	20.50	50:41	2:28	1	-	97	6:48	
Rad □□□	20.00	38:42	1:56	1	-	15	5:14	20.50	50:41	2:28	1	-	97	6:48	
Lauf	5.00	27:48	5:33	2	1:48	55	13:25	25.50	1:18:29	3:04	1	-	23	14:04	