



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Meiertoberens, Simone

□□□: 1:22:18

□□: 399

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 211 (of 336)

□□□□□/□: 41 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 2 TW 45)

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 1:12:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:33	23:06	7	2:39	44	3:14	0.50	11:33	23:06	12	2:39	97	3:14	
Wechsel S -> R	-	2:43	-	6	0:38	45	2:03	0.50	14:16	28:32	12	3:17	97	4:10	
Schwimmen □□□	0.50	14:16	28:32	12	3:17	97	4:10	0.50	14:16	28:32	12	3:17	97	4:10	
Rad netto	20.00	41:43	2:05	8	4:51	55	8:50	20.50	55:59	2:43	12	8:08	97	12:41	
Wechsel R -> L	-	1:03	-	3	0:13	45	0:34	20.50	57:02	2:46	12	7:45	97	13:09	
Rad □□□	20.00	42:46	2:08	8	4:28	58	9:18	20.50	57:02	2:46	12	7:45	97	13:09	
Lauf	5.00	25:16	5:03	6	3:52	27	10:53	25.50	1:22:18	3:13	6	9:52	41	17:53	