



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

'Team "Geturnt läuft besser"'

□□□: 1:23:11

□□: 'Team "Geturnt läuft besser"'

□□: 348

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 18 (of 24)

□□□□□/□□□: 18 (of 24)

□□□□□□: 58:20

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 18(of 24)

□□□□□□□: 58:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	11:37	23:14	16	4:17	16	4:17	0.50	11:37	23:14	16	4:17	16	4:17
Wechsel S -> R	-	1:33	-	10	0:23	10	0:23	0.50	13:10	26:19	15	4:27	15	4:27
Schwimmen □□□	0.50	13:10	26:19	15	4:27	15	4:27	0.50	13:10	26:19	15	4:27	15	4:27
Rad netto	20.00	38:44	1:56	14	8:14	14	8:14	20.50	51:54	2:31	15	12:41	15	12:41
Wechsel R -> L	-	0:31	-	6	0:07	6	0:07	20.50	52:25	2:33	14	12:43	14	12:43
Rad □□□	20.00	39:15	1:57	14	8:16	14	8:16	20.50	52:25	2:33	14	12:43	14	12:43
Lauf	5.00	30:46	6:09	22	12:53	22	12:53	25.50	1:23:11	3:15	18	24:51	18	24:51