



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Ludwig, Franziska

□□□: 1:14:33

□□: 85

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 114 (of 336)

□□□□□/□: 14 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:10:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:22	18:44	1	-	10	1:03	0.50	9:22	18:44	1	-	10	1:03	
Wechsel S -> R	-	2:26	-	3	0:38	24	1:46	0.50	11:48	23:36	1	-	8	1:42	
Schwimmen □□□	0.50	11:48	23:36	1	-	8	1:42	0.50	11:48	23:36	1	-	8	1:42	
Rad netto	20.00	37:48	1:53	4	1:51	16	4:55	20.50	49:36	2:25	2	1:30	10	6:18	
Wechsel R -> L	-	1:02	-	9	0:33	43	0:33	20.50	50:38	2:28	2	2:03	10	6:45	
Rad □□□	20.00	38:50	1:56	4	2:19	17	5:22	20.50	50:38	2:28	2	2:03	10	6:45	
Lauf	5.00	23:55	4:46	6	5:10	17	9:32	25.50	1:14:33	2:55	4	4:31	14	10:08	