



13. Lorsche Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Brunnengräber, Carmen

□□□: 1:16:57

□□: LCO Lorsch

□□: 67

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 131 (of 336)

□□□□□/□: 18 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 1:10:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:02	22:03	5	1:40	30	2:43	0.50	11:02	22:03	5	1:40	30	2:43
Wechsel S -> R	-	1:48	-	1	-	8	1:08	0.50	12:50	25:40	3	1:02	21	2:44
Schwimmen □□□	0.50	12:50	25:40	3	1:02	21	2:44	0.50	12:50	25:40	3	1:02	21	2:44
Rad netto	20.00	39:36	1:58	8	3:39	36	6:43	20.50	52:26	2:33	5	4:20	25	9:08
Wechsel R -> L	-	0:50	-	6	0:21	22	0:21	20.50	53:16	2:35	5	4:41	23	9:23
Rad □□□	20.00	40:26	2:01	6	3:55	32	6:58	20.50	53:16	2:35	5	4:41	23	9:23
Lauf	5.00	23:41	4:44	5	4:56	16	9:18	25.50	1:16:57	3:01	6	6:55	18	12:32