



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Kampa, Heike

□□□: 1:18:06

□□: AC Weinheim

□□: 78

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 158 (of 336)

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

□□□□□/□: 21 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

□□□□□: 4(of 11)

Seniorinnen 2 TW 45)

□□□□□□□: 1:12:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:26	22:52	5	2:32	40	3:07	0.50	11:26	22:52	12	2:32	40	3:07	
Wechsel S -> R	-	2:10	-	2	0:05	14	1:30	0.50	13:36	27:11	12	2:37	29	3:30	
Schwimmen □□□	0.50	13:36	27:11	12	2:37	29	3:30	0.50	13:36	27:11	12	2:37	29	3:30	
Rad netto	20.00	38:49	1:56	4	1:57	26	5:56	20.50	52:25	2:33	12	4:34	24	9:07	
Wechsel R -> L	-	1:19	-	7	0:29	70	0:50	20.50	53:44	2:37	12	4:27	26	9:51	
Rad □□□	20.00	40:08	2:00	5	1:50	27	6:40	20.50	53:44	2:37	12	4:27	26	9:51	
Lauf	5.00	24:22	4:52	3	2:58	18	9:59	25.50	1:18:06	3:03	4	5:40	21	13:41	