



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Zubrod, Jutta

□□□: 1:19:06

□□: Radz Fatz

□□: 58

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 175 (of 336)

□□□□□/□: 24 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 3 (TW 50)

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:13:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:27	24:53	6	3:43	66	4:08	0.50	12:27	24:53	11	3:43	66	4:08
Wechsel S -> R	-	1:56	-	2	0:16	9	1:16	0.50	14:23	28:45	11	3:02	43	4:17
Schwimmen □□□	0.50	14:23	28:45	11	3:02	43	4:17	0.50	14:23	28:45	11	3:02	43	4:17
Rad netto	20.00	37:16	1:51	1	-	10	4:23	20.50	51:39	2:31	11	2:02	20	8:21
Wechsel R -> L	-	0:58	-	4	0:09	36	0:29	20.50	52:37	2:34	11	1:25	20	8:44
Rad □□□	20.00	38:14	1:54	1	-	9	4:46	20.50	52:37	2:34	11	1:25	20	8:44
Lauf	5.00	26:29	5:17	7	4:48	37	12:06	25.50	1:19:06	3:06	4	5:21	24	14:41