



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Ludwig, Christine

□□□: 1:20:31

□□: 51

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 191 (of 336)

□□□□□/□: 30 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 3 (TW 30)

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 1:09:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:29	16:57	2	0:10	2	0:10	0.50	8:29	16:57	2	0:10	2	0:10
Wechsel S -> R	-	2:48	-	7	1:01	51	2:08	0.50	11:17	22:33	2	1:11	6	1:11
Schwimmen □□□	0.50	11:17	22:33	2	1:11	6	1:11	0.50	11:17	22:33	2	1:11	6	1:11
Rad netto	20.00	41:15	2:03	7	7:11	51	8:22	20.50	52:32	2:33	6	5:49	28	9:14
Wechsel R -> L	-	1:27	-	12	0:50	74	0:58	20.50	53:59	2:38	5	6:27	27	10:06
Rad □□□	20.00	42:42	2:08	9	7:49	56	9:14	20.50	53:59	2:38	5	6:27	27	10:06
Lauf	5.00	26:32	5:18	6	12:09	39	12:09	25.50	1:20:31	3:09	5	10:53	30	16:06