



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Herschel, Rebecca

□□□: 1:23:06

□□: 93

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 219 (of 336)

□□□□□/□: 44 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 1 (TW 20)

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:18:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:09	18:18	2	0:13	9	0:50	0.50	9:09	18:18	7	0:13	9	0:50
Wechsel S -> R	-	3:06	-	5	0:27	63	2:26	0.50	12:15	24:30	7	0:16	15	2:09
Schwimmen □□□	0.50	12:15	24:30	7	0:16	15	2:09	0.50	12:15	24:30	7	0:16	15	2:09
Rad netto	20.00	44:05	2:12	5	6:16	75	11:12	20.50	56:20	2:44	7	6:32	53	13:02
Wechsel R -> L	-	0:46	-	2	0:07	13	0:17	20.50	57:06	2:47	7	6:25	52	13:13
Rad □□□	20.00	44:51	2:14	5	6:09	75	11:23	20.50	57:06	2:47	7	6:25	52	13:13
Lauf	5.00	26:00	5:12	1	-	32	11:37	25.50	1:23:06	3:15	2	4:37	44	18:41