



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Brunnengräber, Lisa

□□□: 1:25:10

□□: 63

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 239 (of 336)

□□□□□/□: 54 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 1:10:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:41	23:22	7	2:19	49	3:22	0.50	11:41	23:22	7	2:19	49	3:22	
Wechsel S -> R	-	3:23	-	13	1:35	75	2:43	0.50	15:04	30:07	10	3:16	59	4:58	
Schwimmen □□□	0.50	15:04	30:07	10	3:16	59	4:58	0.50	15:04	30:07	10	3:16	59	4:58	
Rad netto	20.00	41:46	2:05	11	5:49	56	8:53	20.50	56:50	2:46	10	8:44	56	13:32	
Wechsel R -> L	-	0:38	-	3	0:09	6	0:09	20.50	57:28	2:48	10	8:53	54	13:35	
Rad □□□	20.00	42:24	2:07	10	5:53	50	8:56	20.50	57:28	2:48	10	8:53	54	13:35	
Lauf	5.00	27:42	5:32	11	8:57	53	13:19	25.50	1:25:10	3:20	10	15:08	54	20:45	