



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

**Pollag, Maria**

□□□: 1:26:51

□□: DJk Käfertal-Waldhof

□□: 66

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 260 (of 336)

□□□□□/□: 63 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 3 (TW 50)

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:13:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:10	26:19	7	4:26	72	4:51	0.50	13:10	26:19	11	4:26	72	4:51	
Wechsel S -> R	-	2:31	-	3	0:51	28	1:51	0.50	15:41	31:22	11	4:20	69	5:35	
Schwimmen □□□	0.50	15:41	31:22	11	4:20	69	5:35	0.50	15:41	31:22	11	4:20	69	5:35	
Rad netto	20.00	42:09	2:06	8	4:53	62	9:16	20.50	57:50	2:49	11	8:13	66	14:32	
Wechsel R -> L	-	0:49	-	1	-	19	0:20	20.50	58:39	2:51	11	7:27	64	14:46	
Rad □□□	20.00	42:58	2:08	8	4:44	60	9:30	20.50	58:39	2:51	11	7:27	64	14:46	
Lauf	5.00	28:12	5:38	8	6:31	62	13:49	25.50	1:26:51	3:24	8	13:06	63	22:26	