



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Koob, Kerstin

□□□: 1:27:40

□□: 89

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 266 (of 336)

□□□□□/□: 65 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 4 (TW 35)

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:10:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:19	20:37	1	-	19	2:00	0.50	10:19	20:37	1	-	19	2:00
Wechsel S -> R	-	2:40	-	5	1:08	39	2:00	0.50	12:59	25:57	11	0:58	22	2:53
Schwimmen □□□	0.50	12:59	25:57	11	0:58	22	2:53	0.50	12:59	25:57	11	0:58	22	2:53
Rad netto	20.00	41:49	2:05	8	5:27	58	8:56	20.50	54:48	2:40	11	6:25	43	11:30
Wechsel R -> L	-	1:33	-	9	0:55	82	1:04	20.50	56:21	2:44	11	7:11	44	12:28
Rad □□□	20.00	43:22	2:10	7	6:13	62	9:54	20.50	56:21	2:44	11	7:11	44	12:28
Lauf	5.00	31:19	6:15	10	10:28	77	16:56	25.50	1:27:40	3:26	8	17:39	65	23:15