



13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Fronia, Stephanie

□□□: 1:29:10

□□: TG Plattfuß

□□: 57

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 277 (of 336)

□□□□□/□: 69 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

Seniorinnen 2 TW 45)

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 1:12:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:48	23:36	8	2:54	53	3:29	0.50	11:48	23:36	12	2:54	53	3:29
Wechsel S -> R	-	3:07	-	8	1:02	65	2:27	0.50	14:55	29:49	12	3:56	55	4:49
Schwimmen □□□	0.50	14:55	29:49	12	3:56	55	4:49	0.50	14:55	29:49	12	3:56	55	4:49
Rad netto	20.00	42:57	2:08	9	6:05	67	10:04	20.50	57:52	2:49	12	10:01	68	14:34
Wechsel R -> L	-	1:37	-	9	0:47	85	1:08	20.50	59:29	2:54	12	10:12	70	15:36
Rad □□□	20.00	44:34	2:13	9	6:16	72	11:06	20.50	59:29	2:54	12	10:12	70	15:36
Lauf	5.00	29:41	5:56	8	8:17	71	15:18	25.50	1:29:10	3:29	8	16:44	69	24:45