



# 13. Lorsch Triathlon

Lorsch / 14.08.2016

□□□□

Ochsenreiter, Miriam

□□□: 1:30:07

□□: 53

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 284 (of 336)

□□□□□/□: 71 (of 96)

□□□□□□: 1:04:25

□□□□:

weibliche AK 4 (TW 35)

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:10:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:06	22:11	5	0:47	33	2:47	0.50	11:06	22:11	5	0:47	33	2:47	
Wechsel S -> R	-	3:47	-	10	2:15	84	3:07	0.50	14:53	29:45	11	2:52	54	4:47	
Schwimmen □□□	0.50	14:53	29:45	11	2:52	54	4:47	0.50	14:53	29:45	11	2:52	54	4:47	
Rad netto	20.00	45:53	2:17	10	9:31	81	13:00	20.50	1:00:46	2:57	11	12:23	76	17:28	
Wechsel R -> L	-	0:38	-	1	-	6	0:09	20.50	1:01:24	2:59	11	12:14	76	17:31	
Rad □□□	20.00	46:31	2:19	10	9:22	79	13:03	20.50	1:01:24	2:59	11	12:14	76	17:31	
Lauf	5.00	28:43	5:44	7	7:52	66	14:20	25.50	1:30:07	3:32	9	20:06	71	25:42	