



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

10.08.2013

Temlak, Markus

10.08.2013: 1:14:46

10.08.2013: LG Westhofen

10.08.2013: 127

10.08.2013: 25.75 km

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

10.08.2013/10.08.2013: 137 (of 322)

10.08.2013/10.08.2013: 124 (of 260)

10.08.2013: 58:22

10.08.2013:

10.08.2013: 33(of 53)

Senioren 1 (TM 40-44)

10.08.2013: 1:00:40

10.08.2013

10.08.2013

10.08.2013

| 10.08.2013           | km    | 10.08.2013 | km/h  | -  | -    | 10.08.2013 | 10.08.2013 | 10.08.2013 | 10.08.2013 | km    | 10.08.2013 | km/h  | -   | -     | 10.08.2013 | 10.08.2013 |
|----------------------|-------|------------|-------|----|------|------------|------------|------------|------------|-------|------------|-------|-----|-------|------------|------------|
| Schwimmen            | 0.50  | 10:15      | 2.93  | 22 | 2:27 | 97         | 3:31       | 0.50       | 10:15      | 2.93  | 54         | 0:09  | 259 | 1:09  | 0.50       | 10:15      |
| Wechsel Schwim       | 0.20  | 2:59       | 4.02  | 36 | 1:26 | 172        | 1:33       | 0.70       | 13:14      | 3.17  | 54         | 1:04  | 259 | 2:23  | 0.70       | 13:14      |
| Schwimmen 10.08.2013 | 0.70  | 13:14      | 3.17  | 54 | 1:04 | 259        | 2:23       | 0.70       | 13:14      | 3.17  | 54         | 1:04  | 259 | 2:23  | 0.70       | 13:14      |
| Rad                  | 20.00 | 36:50      | 32.58 | 30 | 6:05 | 130        | 6:05       | 20.70      | 50:04      | 24.81 | 54         | 4:20  | 259 | 8:11  | 20.70      | 50:04      |
| Wechsel Rad-Lau      | 0.05  | 1:16       | 2.37  | 39 | 0:50 | 179        | 1:13       | 20.75      | 51:20      | 24.25 | 54         | 4:47  | 256 | 8:36  | 20.75      | 51:20      |
| Rad 10.08.2013       | 20.05 | 38:06      | 31.57 | 33 | 6:29 | 133        | 6:29       | 20.75      | 51:20      | 24.25 | 54         | 4:47  | 256 | 8:36  | 20.75      | 51:20      |
| Lauf                 | 5.00  | 23:26      | 12.80 | 32 | 7:05 | 127        | 7:54       | 25.75      | 1:14:46    | 20.66 | 33         | 14:06 | 126 | 16:24 | 25.75      | 1:14:46    |