



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Running Bulls

□□□: 1:05:24

□□: Running Bulls

□□: 348

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 2 (of 42)

□□□□□/□□□: 2 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 2(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	8:59	0.00	2	0:13	2	0:13	0.50	8:59	0.00	23		23	
Wechsel Schwim	0.20	1:26	0.00	13	0:24	13	0:24	0.70	10:25	0.00	23		23	
Schwimmen □□□	0.70	10:25	0.00	23		23		0.70	10:25	0.00	23		23	
Rad	20.00	35:17	34.01	8	3:54	8	3:54	20.70	45:42	26.26	23		23	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:30	0.00	8	0:07	8	0:07	20.75	46:12	25.97	23		23	
Rad □□□	20.05	35:47	33.54	8	3:45	8	3:45	20.75	46:12	25.97	23		23	
Lauf	5.00	19:12	15.63	3	0:45	3	0:45	25.75	1:05:24	22.94	2	5:07	2	5:07