



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Team Rüter, Hübinger & Zehfuss      □□□: 1:10:08

□□: Team Rüter, Hübinger & Zehfuss

□□: 356

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□/□□□: 6 (of 42)

□□□□□/□□□: 6 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□□: 6(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	11:22	0.00	18	2:36	18	2:36	0.50	11:22	0.00	27		27	
Wechsel Schwim	0.20	1:21	0.00	7	0:19	7	0:19	0.70	12:43	0.00	27		27	
Schwimmen □□□	0.70	12:43	0.00	27		27		0.70	12:43	0.00	27		27	
Rad	20.00	34:18	34.99	6	2:55	6	2:55	20.70	47:01	25.52	27		27	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:32	0.00	12	0:09	12	0:09	20.75	47:33	25.24	27		27	
Rad □□□	20.05	34:50	34.45	5	2:48	5	2:48	20.75	47:33	25.24	27		27	
Lauf	5.00	22:35	13.28	14	4:08	14	4:08	25.75	1:10:08	21.39	6	9:51	6	9:51