



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

## Team Steinbiß

□□□: 1:10:31

□□: Team Steinbiß

□□: 362

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 7 (of 42)

□□□□□/□□□: 7 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 7(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	10:22	0.00	9	1:36	9	1:36	0.50	10:22	0.00	28		28	
Wechsel Schwim	0.20	2:35	0.00	41	1:33	41	1:33	0.70	12:57	0.00	28		28	
Schwimmen □□□	0.70	12:57	0.00	28		28		0.70	12:57	0.00	28		28	
Rad	20.00	37:41	31.84	17	6:18	17	6:18	20.70	50:38	23.70	28		28	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:35	0.00	20	0:12	20	0:12	20.75	51:13	23.43	28		28	
Rad □□□	20.05	38:16	31.36	17	6:14	17	6:14	20.75	51:13	23.43	28		28	
Lauf	5.00	19:18	15.54	4	0:51	4	0:51	25.75	1:10:31	21.27	7	10:14	7	10:14