



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Team Lenz & Höfer

□□□: 1:11:13

□□: Team Lenz & Höfer

□□: 361

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 9 (of 42)

□□□□□/□□□: 9 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 9(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	11:09	0.00	14	2:23	14	2:23	0.50	11:09	0.00	30		30	
Wechsel Schwim	0.20	1:53	0.00	33	0:51	33	0:51	0.70	13:02	0.00	30		30	
Schwimmen □□□	0.70	13:02	0.00	30		30		0.70	13:02	0.00	30		30	
Rad	20.00	33:16	36.07	2	1:53	2	1:53	20.70	46:18	25.92	30		30	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:44	0.00	35	0:21	35	0:21	20.75	47:02	25.51	30		30	
Rad □□□	20.05	34:00	35.29	2	1:58	2	1:58	20.75	47:02	25.51	30		30	
Lauf	5.00	24:11	12.41	21	5:44	21	5:44	25.75	1:11:13	21.06	9	10:56	9	10:56