



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

0000

Glückshormone

000: 1:12:21

00: Glückshormone

00: 350

00: 25.75 km

Triathlonstaffel

00000/000: 12 (of 42)

00000/000: 12 (of 42)

000000: 1:00:17

0000:

Triathlon-Staffel

00000: 12(of 42)

0000000: 1:00:17

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	km/h	-	-	000	000	km	00	km/h	-	-	000	000
Schwimmen	0.50	13:39	0.00	37	4:53	37	4:53	0.50	13:39	0.00	22	0:38	22	0:38
Wechsel Schwim	0.20	1:24	0.00	9	0:22	9	0:22	0.70	15:03	0.00	22	0:28	22	0:28
Schwimmen 000	0.70	15:03	0.00	22	0:28	22	0:28	0.70	15:03	0.00	22	0:28	22	0:28
Rad	20.00	34:37	34.67	7	3:14	7	3:14	20.70	49:40	24.16	22		22	
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:28	0.00	6	0:05	6	0:05	20.75	50:08	23.94	22		22	
Rad 000	20.05	35:05	34.20	7	3:03	7	3:03	20.75	50:08	23.94	22		22	
Lauf	5.00	22:13	13.50	12	3:46	12	3:46	25.75	1:12:21	20.73	12	12:04	12	12:04