



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Haas, Thomas

□□□: 1:13:05

□□: 400

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 107 (of 322)

□□□□□/□: 100 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

männl. Jugend A (TM 16/17)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:13:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:33	0.00	1	-	110	3:49	0.50	10:33	0.00	1	-	259	1:27
Wechsel Schwim	0.20	1:58	0.00	1	-	57	0:32	0.70	12:31	0.00	1	-	259	1:40
Schwimmen □□□	0.70	12:31	0.00	1	-	259	1:40	0.70	12:31	0.00	1	-	259	1:40
Rad	20.00	37:08	32.32	1	-	144	6:23	20.70	49:39	24.17	1	-	259	7:46
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:05	0.00	1	-	140	1:02	20.75	50:44	23.65	1	-	256	8:00
Rad □□□	20.05	38:13	31.40	1	-	137	6:36	20.75	50:44	23.65	1	-	256	8:00
Lauf	5.00	22:21	13.42	1	-	96	6:49	25.75	1:13:05	20.52	1	-	102	14:43