



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Team Vorgerd & Löwe

□□□: 1:16:44

□□: Team Vorgerd & Löwe

□□: 337

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 22 (of 42)

□□□□□/□□□: 22 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 22(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	11:56	2.51	24	3:10	24	3:10	0.50	11:56	2.51	12		12	
Wechsel Schwim	0.20	1:45	6.86	28	0:43	28	0:43	0.70	13:41	3.07	12		12	
Schwimmen □□□	0.70	13:41	3.07	12		12		0.70	13:41	3.07	12		12	
Rad	20.00	41:51	28.67	32	10:28	32	10:28	20.70	55:32	22.36	12	2:31	12	2:31
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:31	5.81	11	0:08	11	0:08	20.75	56:03	22.21	12	2:25	12	2:25
Rad □□□	20.05	42:22	28.39	30	10:20	30	10:20	20.75	56:03	22.21	12	2:25	12	2:25
Lauf	5.00	20:41	14.50	9	2:14	9	2:14	25.75	1:16:44	20.13	22	16:27	22	16:27