



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

## Team Nawawa

□□□: 1:18:32

□□: Team Nawawa

□□: 354

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 24 (of 42)

□□□□□/□□□: 24 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 24(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	10:28	0.00	10	1:42	10	1:42	0.50	10:28	0.00	3		3	
Wechsel Schwim	0.20	2:44	0.00	42	1:42	42	1:42	0.70	13:12	0.00	3		3	
Schwimmen □□□	0.70	13:12	0.00	3		3		0.70	13:12	0.00	3		3	
Rad	20.00	40:27	29.67	27	9:04	27	9:04	20.70	53:39	22.37	3	0:38	3	0:38
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:41	0.00	33	0:18	33	0:18	20.75	54:20	22.09	3	0:42	3	0:42
Rad □□□	20.05	41:08	29.17	26	9:06	26	9:06	20.75	54:20	22.09	3	0:42	3	0:42
Lauf	5.00	24:12	12.40	22	5:45	22	5:45	25.75	1:18:32	19.10	24	18:15	24	18:15