



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Team Kröcker, Sack & Sambach

□□□: 1:21:47

□□: Team Kröcker, Sack & Sambach

□□: 367

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 29 (of 42)

□□□□□/□□□: 29 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 29(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	12:13	2.46	28	3:27	28	3:27	0.50	12:13	2.46	8		8	
Wechsel Schwim	0.20	1:48	6.67	29	0:46	29	0:46	0.70	14:01	3.00	8		8	
Schwimmen □□□	0.70	14:01	3.00	8		8		0.70	14:01	3.00	8		8	
Rad	20.00	41:16	29.08	29	9:53	29	9:53	20.70	55:17	22.47	8	2:16	8	2:16
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:19	2.28	42	0:56	42	0:56	20.75	56:36	22.00	8	2:58	8	2:58
Rad □□□	20.05	42:35	28.25	33	10:33	33	10:33	20.75	56:36	22.00	8	2:58	8	2:58
Lauf	5.00	25:11	11.91	26	6:44	26	6:44	25.75	1:21:47	18.89	29	21:30	29	21:30