



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

## Team Trainee, Sack & Zwipp

□□□: 1:22:29

□□: Team Trainee, Sack & Zwipp

□□: 366

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 30 (of 42)

□□□□□/□□□: 30 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 30(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	12:09	0.00	27	3:23	27	3:23	0.50	12:09	0.00	9		9	
Wechsel Schwim	0.20	1:53	0.00	33	0:51	33	0:51	0.70	14:02	0.00	9		9	
Schwimmen □□□	0.70	14:02	0.00	9		9		0.70	14:02	0.00	9		9	
Rad	20.00	42:02	28.55	33	10:39	33	10:39	20.70	56:04	21.40	9	3:03	9	3:03
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:32	0.00	12	0:09	12	0:09	20.75	56:36	21.20	8	2:58	8	2:58
Rad □□□	20.05	42:34	28.19	32	10:32	32	10:32	20.75	56:36	21.20	8	2:58	8	2:58
Lauf	5.00	25:53	11.59	28	7:26	28	7:26	25.75	1:22:29	18.19	30	22:12	30	22:12