



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Team Super blond & Super sexy

□□□: 1:25:13

□□: Team Super blond & Super sexy

□□: 379

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 34 (of 42)

□□□□□/□□□: 34 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 34(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	13:26	2.23	36	4:40	36	4:40	0.50	13:26	2.23	13	0:25	13	0:25
Wechsel Schwim	0.20	1:56	6.21	35	0:54	35	0:54	0.70	15:22	2.73	13	0:47	13	0:47
Schwimmen □□□	0.70	15:22	2.73	13	0:47	13	0:47	0.70	15:22	2.73	13	0:47	13	0:47
Rad	20.00	44:29	26.98	38	13:06	38	13:06	20.70	59:51	20.75	13	6:50	13	6:50
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:24	7.50	2	0:01	2	0:01	20.75	1:00:15	20.66	13	6:37	13	6:37
Rad □□□	20.05	44:53	26.80	38	12:51	38	12:51	20.75	1:00:15	20.66	13	6:37	13	6:37
Lauf	5.00	24:58	12.02	24	6:31	24	6:31	25.75	1:25:13	18.13	34	24:56	34	24:56