



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Judoverein Heppenheim

□□□: 1:26:53

□□: Judoverein Heppenheim

□□: 339

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 37 (of 42)

□□□□□/□□□: 37 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 37(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	15:17	0.00	39	6:31	39	6:31	0.50	15:17	0.00	16	2:16	16	2:16
Wechsel Schwim	0.20	1:56	0.00	35	0:54	35	0:54	0.70	17:13	0.00	16	2:38	16	2:38
Schwimmen □□□	0.70	17:13	0.00	16	2:38	16	2:38	0.70	17:13	0.00	16	2:38	16	2:38
Rad	20.00	41:02	29.24	28	9:39	28	9:39	20.70	58:15	20.60	16	5:14	16	5:14
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:34	0.00	18	0:11	18	0:11	20.75	58:49	20.40	16	5:11	16	5:11
Rad □□□	20.05	41:36	28.85	28	9:34	28	9:34	20.75	58:49	20.40	16	5:11	16	5:11
Lauf	5.00	28:04	10.69	39	9:37	39	9:37	25.75	1:26:53	17.26	37	26:36	37	26:36