



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

TuS Griesheim

□□□: 1:29:27

□□: TuS Griesheim

□□: 338

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 41 (of 42)

□□□□□/□□□: 41 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 41(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	18:22	1.63	42	9:36	42	9:36	0.50	18:22	1.63	20	5:21	20	5:21
Wechsel Schwim	0.20	1:58	6.10	39	0:56	39	0:56	0.70	20:20	2.07	20	5:45	20	5:45
Schwimmen □□□	0.70	20:20	2.07	20	5:45	20	5:45	0.70	20:20	2.07	20	5:45	20	5:45
Rad	20.00	42:07	28.49	35	10:44	35	10:44	20.70	1:02:27	19.89	20	9:26	20	9:26
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:52	3.46	37	0:29	37	0:29	20.75	1:03:19	19.66	20	9:41	20	9:41
Rad □□□	20.05	42:59	27.99	36	10:57	36	10:57	20.75	1:03:19	19.66	20	9:41	20	9:41
Lauf	5.00	26:08	11.48	31	7:41	31	7:41	25.75	1:29:27	17.27	41	29:10	41	29:10