



10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

TVGG Lorsch Handball Damen 1 Team□□□: 1:30:04

□□: TVGG Lorsch Handball Damen 1 Team I

□□: 357

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□/□□□: 42 (of 42)

□□□□□/□□□: 42 (of 42)

□□□□□□: 1:00:17

□□□□□: 42(of 42)

□□□□□□□: 1:00:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	12:45	0.00	30	3:59	30	3:59	0.50	12:45	0.00	21		21	
Wechsel Schwim	0.20	1:30	0.00	18	0:28	18	0:28	0.70	14:15	0.00	21		21	
Schwimmen □□□	0.70	14:15	0.00	21		21		0.70	14:15	0.00	21		21	
Rad	20.00	48:50	24.57	42	17:27	42	17:27	20.70	1:03:05	19.02	21	10:04	21	10:04
Wechsel Rad-Lau	0.05	0:35	0.00	20	0:12	20	0:12	20.75	1:03:40	18.85	21	10:02	21	10:02
Rad □□□	20.05	49:25	24.28	42	17:23	42	17:23	20.75	1:03:40	18.85	21	10:02	21	10:02
Lauf	5.00	26:24	11.36	33	7:57	33	7:57	25.75	1:30:04	16.65	42	29:47	42	29:47