



# 10. Lorsch Triathlon

Lorsch / 11.08.2013

□□□□

Dippel, Volker

□□□: 1:23:52

□□: Ski-Club LU

□□: 36

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 238 (of 322)

□□□□□/□: 204 (of 260)

□□□□□□: 58:22

□□□□:

Senioren 6 (TM 65-69)

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 1:13:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:32	0.00	3	1:07	109	3:48	0.50	10:32	0.00	1	-	35	1:26
Wechsel Schwim	0.20	3:12	0.00	5	1:04	193	1:46	0.70	13:44	0.00	1	-	35	2:53
Schwimmen □□□	0.70	13:44	0.00	1	-	35	2:53	0.70	13:44	0.00	1	-	35	2:53
Rad	20.00	41:16	29.08	6	6:06	224	10:31	20.70	55:00	21.82	1	-	35	13:07
Wechsel Rad-Lau	0.05	1:17	0.00	3	0:10	183	1:14	20.75	56:17	21.32	1	-	35	13:33
Rad □□□	20.05	42:33	28.20	6	6:11	225	10:56	20.75	56:17	21.32	1	-	35	13:33
Lauf	5.00	27:35	10.88	4	3:14	208	12:03	25.75	1:23:52	17.89	5	9:57	206	25:30