



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Greminger, Frank

□□□: 1:03:45

□□: Lorsch

□□: 16

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 6 (of 307)

□□□□□/□: 6 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 2(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:45	17:30	3	0:49	14	1:30	0.50	8:45	17:30	58			1	-
Schwimmen □□□	0.50	8:45													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:55	7:40	6	0:30	21	0:30	0.75	10:40	14:13	56			1	-
Rad	20.00	32:24	1:37	2	2:07	6	2:07	20.75	43:04	2:04	58			1	-
Rad □□□	20.25	34:19													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:16	4:06	5	0:38	21	1:15	23.25	53:20	2:17	56			1	-
Lauf	2.50	10:25	4:09	5	0:40	26	1:28	25.75	1:03:45	2:28	2	0:41	6	1:37	
Lauf □□□	25.25	1:03:45													