



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kissel, Ralf

□□□: 1:17:26

□□: Zwingenberg

□□: 108

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 146 (of 307)

□□□□□/□: 130 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 29(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:23	20:45	16	2:18	88	3:08	0.50	10:23	20:45	52			18	1:38
Schwimmen □□□	0.50	10:23													
Wechsel Schw.-R	0.25	fehlt!	-	-	-	-	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-
Rad	20.00	42:40	2:07	41	10:33	203	12:23	20.75	53:03	2:33	51	8:46	250	9:59	
Rad □□□	20.25	42:40													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:34	5:01	36	2:34	151	3:33	23.25	1:05:37	2:49	51	10:48	248	12:17	
Lauf	2.50	11:49	4:43	24	2:02	111	2:52	25.75	1:17:26	3:00	29	13:50	131	15:18	
Lauf □□□	25.25	1:17:26													