



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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  |              |         |         |         |         |       |           |           |               |         |         |         |         |