



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Klemm, Hagen

□□□: 1:18:04

□□: Waldalgesheim

□□: 139

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 151 (of 307)

□□□□□/□: 135 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 19(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	13:37	27:14	28	5:54	219	6:22	0.50	13:37	27:14	32	0:58	251	4:52
Schwimmen □□□	0.50	13:37												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:54	11:35	20	1:22	135	1:29	0.75	16:31	22:01	32	1:45	245	5:51
Rad	20.00	37:38	1:52	15	5:48	106	7:21	20.75	54:09	2:36	32	3:24	250	11:05
Rad □□□	20.25	40:32												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:01	4:48	15	2:23	115	3:00	23.25	1:06:10	2:50	32	4:38	248	12:50
Lauf	2.50	11:54	4:45	19	2:09	117	2:57	25.75	1:18:04	3:01	19	15:56	136	15:56
Lauf □□□	25.25	1:18:04												