



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schneider, Dieter

□□□: 1:18:05

□□: Bensheim

□□: 111

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 153 (of 307)

□□□□□/□: 136 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 6(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:23	24:45	11	3:48	169	5:08	0.50	12:23	24:45	20	0:54	251	3:38
Schwimmen □□□	0.50	12:23												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:43	10:52	8	0:53	123	1:18	0.75	15:06	20:07	20	1:10	32	4:26
Rad	20.00	38:09	1:54	5	2:52	117	7:52	20.75	53:15	2:33	20	3:33	250	10:11
Rad □□□	20.25	40:52												
Laufrunde 2,5 km	2.50	12:22	4:56	9	1:38	137	3:21	23.25	1:05:37	2:49	20	4:36	248	12:17
Lauf	2.50	12:28	4:59	9	1:53	146	3:31	25.75	1:18:05	3:01	6	7:37	137	15:57
Lauf □□□	25.25	1:18:05												