



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hambücher, Ralf

□□□: 1:19:07

□□: Viernheim

□□: 130

Enduro E Bike

□□□□□/□□□: 164 (of 307)

□□□□□/□: 144 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 31(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:56	23:52	34	4:00	154	4:41	0.50	11:56	23:52	58	1:06	251	3:11
Schwimmen □□□	0.50	11:56												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:31	10:03	19	1:06	96	1:06	0.75	14:27	19:15	56		245	3:47
Rad	20.00	41:21	2:04	41	11:04	185	11:04	20.75	55:48	2:41	58		250	12:44
Rad □□□	20.25	43:52												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:55	4:46	23	2:17	111	2:54	23.25	1:07:43	2:54	56		248	14:23
Lauf	2.50	11:24	4:33	17	1:39	77	2:27	-	1:19:07	-	32	16:03	145	16:59
Lauf □□□	0.00	1:19:07												