



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Jurewicz, Jan

□□□: 1:23:36

□□: Westhofen

□□: 125

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 206 (of 307)

□□□□□/□: 174 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 10(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:47	27:33	17	5:12	225	6:32	0.50	13:47	27:33	20	2:18	251	5:02	
Schwimmen □□□	0.50	13:47													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:03	16:11	14	2:13	214	2:38	0.75	17:50	23:46	20	3:54	245	7:10	
Rad	20.00	41:31	2:04	14	6:14	188	11:14	20.75	59:21	2:51	20	9:39	250	16:17	
Rad □□□	20.25	45:34													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:58	4:47	7	1:14	113	2:57	23.25	1:11:19	3:04	20	10:18	248	17:59	
Lauf	2.50	12:17	4:54	8	1:42	138	3:20	25.75	1:23:36	3:14	10	13:08	175	21:28	
Lauf □□□	25.25	1:23:36													