



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kolb, Willi

□□□: 1:23:46

□□: Lorsch

□□: 144

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 208 (of 307)

□□□□□/□: 175 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 5 (TM 60-64)

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 1:11:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:28	24:56	6	2:39	176	5:13	0.50	12:28	24:56	12	2:39	251	3:43	
Schwimmen □□□	0.50	12:28													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:45	11:00	3	0:45	126	1:20	0.75	15:13	20:17	12	3:24	245	4:33	
Rad	20.00	41:12	2:03	6	4:58	181	10:55	20.75	56:25	2:43	12	8:22	250	13:21	
Rad □□□	20.25	43:57													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:36	5:26	8	2:03	183	4:35	23.25	1:10:01	3:00	12	10:25	248	16:41	
Lauf	2.50	13:45	5:30	6	2:09	181	4:48	25.75	1:23:46	3:15	6	12:34	176	21:38	
Lauf □□□	25.25	1:23:46													