



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

Neumann, Hartmut

Neumann, Hartmut

Ort: Birkenau

Ort: 137

Ort: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

Ort:

Senioren 3 (TM 50-54)

Ort: 1:24:17

Ort/Ort: 216 (of 307)

Ort/Ort: 181 (of 251)

Ort/Ort: 1:02:08

Ort/Ort: 13(of 21)

Ort/Ort: 1:03:51

Ort

Ort

Ort

Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort
km	km	min/km	-	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-	-
Schwimmen	0.50	10:01	20:02	8	2:12	64	2:46	0.50	10:01	20:02	22			251	1:16
Schwimmen Ort	0.50	10:01													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:09	12:35	13	1:40	156	1:44	0.75	13:10	17:33	22			245	2:30
Rad	20.00	42:21	2:07	17	9:41	201	12:04	20.75	55:31	2:40	22	3:30		250	12:27
Rad Ort	20.25	45:30													
Laufrunde 2,5 km	2.50	14:18	5:43	15	4:17	199	5:17	23.25	1:09:49	3:00	22	7:36		248	16:29
Lauf	2.50	14:28	5:47	14	4:27	201	5:31	25.75	1:24:17	3:16	13	20:26		182	22:09
Lauf Ort	25.25	1:24:17													