



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Dengler, Winfried

□□□: 1:24:54

□□: Lorsch

□□: 119

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 223 (of 307)

□□□□□/□: 188 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□: 14(of 21)

□□□□□□□: 1:03:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:04	24:07	13	4:15	159	4:49	0.50	12:04	24:07	22	1:06	251	3:19	
Schwimmen □□□	0.50	12:04													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:02	16:07	17	2:33	211	2:37	0.75	16:06	21:28	22	2:27	245	5:26	
Rad	20.00	41:21	2:04	15	8:41	185	11:04	20.75	57:27	2:46	22	5:26	250	14:23	
Rad □□□	20.25	45:23													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:46	5:30	11	3:45	188	4:45	23.25	1:11:13	3:03	22	9:00	248	17:53	
Lauf	2.50	13:41	5:28	12	3:40	178	4:44	25.75	1:24:54	3:17	14	21:03	189	22:46	
Lauf □□□	25.25	1:24:54													