



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kempf, Harald

□□□: 1:25:05

□□: TSG Wiesloch

□□: 141

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 226 (of 307)

□□□□□/□: 191 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 12(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:26	24:52	12	3:51	171	5:11	0.50	12:26	24:52	20	0:57	251	3:41	
Schwimmen □□□	0.50	12:26													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:56	19:44	17	3:06	235	3:31	0.75	17:22	23:09	20	3:26	245	6:42	
Rad	20.00	41:54	2:05	15	6:37	194	11:37	20.75	59:16	2:51	20	9:34	250	16:12	
Rad □□□	20.25	46:50													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:48	5:07	11	2:04	161	3:47	23.25	1:12:04	3:05	20	11:03	248	18:44	
Lauf	2.50	13:01	5:12	10	2:26	159	4:04	25.75	1:25:05	3:18	12	14:37	192	22:57	
Lauf □□□	25.25	1:25:05													