



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kopcak, Eric

□□□: 1:06:34

□□: Mannheim

□□: 186

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 25 (of 307)

□□□□□/□: 24 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 2 (TM 25-29)

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:30	23:00	11	3:09	137	4:15	0.50	11:30	23:00	14	1:39	251	2:45	
Schwimmen □□□	0.50	11:30													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:57	7:47	3	0:28	28	0:32	0.75	13:27	17:56	13	1:25	245	2:47	
Rad	20.00	32:46	1:38	1	-	9	2:29	20.75	46:13	2:13	14		250	3:09	
Rad □□□	20.25	34:43													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:14	4:05	3	0:58	20	1:13	23.25	56:27	2:25	14		248	3:07	
Lauf	2.50	10:07	4:02	2	1:05	15	1:10	25.75	1:06:34	2:35	3	1:42	24	4:26	
Lauf □□□	25.25	1:06:34													