



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Sochiera, Michael

□□□: 1:29:03

□□: Lorsch

□□: 138

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 252 (of 307)

□□□□□/□: 211 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□: 18(of 21)

□□□□□□□: 1:03:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:39	25:18	15	4:50	186	5:24	0.50	12:39	25:18	22	1:41	251	3:54	
Schwimmen □□□	0.50	12:39													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:08	16:32	18	2:39	217	2:43	0.75	16:47	22:22	22	3:08	245	6:07	
Rad	20.00	43:03	2:09	18	10:23	207	12:46	20.75	59:50	2:53	22	7:49	250	16:46	
Rad □□□	20.25	47:11													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:40	5:51	16	4:39	205	5:39	23.25	1:14:30	3:12	22	12:17	248	21:10	
Lauf	2.50	14:33	5:49	15	4:32	203	5:36	25.75	1:29:03	3:27	18	25:12	212	26:55	
Lauf □□□	25.25	1:29:03													