



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Truschinski, Till

□□□: 1:09:32

□□: Mainz

□□: 184

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 44 (of 307)

□□□□□/□: 43 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 2 (TM 25-29)

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:59	19:57	6	1:38	59	2:44	0.50	9:59	19:57	14	0:08	251	1:14	
Schwimmen □□□	0.50	9:59													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:32	10:07	8	1:03	98	1:07	0.75	12:31	16:41	13	0:29	245	1:51	
Rad	20.00	35:59	1:47	6	3:13	56	5:42	20.75	48:30	2:20	14		250	5:26	
Rad □□□	20.25	38:31													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:30	4:12	4	1:14	29	1:29	23.25	59:00	2:32	14		248	5:40	
Lauf	2.50	10:32	4:12	3	1:30	30	1:35	25.75	1:09:32	2:42	6	4:40	43	7:24	
Lauf □□□	25.25	1:09:32													