



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schneewind, Volker

□□□: 1:11:13

□□: Lorsch

□□: 148

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 60 (of 307)

□□□□□/□: 57 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 2(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:33	23:06	8	2:58	141	4:18	0.50	11:33	23:06	20	0:04	251	2:48
Schwimmen □□□	0.50	11:33												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:11	8:43	3	0:21	57	0:46	0.75	13:44	18:18	20		245	3:04
Rad	20.00	35:17	1:45	1	-	40	5:00	20.75	49:01	2:21	20		250	5:57
Rad □□□	20.25	37:28												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:04	4:25	2	0:20	62	2:03	23.25	1:00:05	2:35	20		248	6:45
Lauf	2.50	11:08	4:27	4	0:33	63	2:11	25.75	1:11:13	2:45	2	0:45	57	9:05
Lauf □□□	25.25	1:11:13												