



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Einsmann, Jürgen

□□□: 1:31:48

□□: TSG Maxdorf

□□: 101

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 267 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 221 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 46(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:07	24:14	36	4:11	160	4:52	0.50	12:07	24:14	58	1:17	251	3:22	
Schwimmen □□□	0.50	12:07													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:03	12:11	29	1:38	146	1:38	0.75	15:10	20:13	56		245	4:30	
Rad	20.00	42:26	2:07	46	12:09	202	12:09	20.75	57:36	2:46	58		250	14:32	
Rad □□□	20.25	45:29													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	16:39	6:39	51	7:01	239	7:38	23.25	1:14:15	3:11	56		248	20:55	
Lauf	2.50	17:33	7:01	51	7:48	237	8:36	25.75	1:31:48	3:33	47	28:44	222	29:40	
Lauf □□□	25.25	1:31:48													