



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Baumgartner, Michael

□□□: 1:13:33

□□: TSV Amicitia Viernheim

□□: 145

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 97 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 91 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 19(of 52)

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:40	19:19	4	1:35	36	2:25	0.50	9:40	19:19	52			251	0:55
Schwimmen □□□	0.50	9:40													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:03	8:11	6	0:21	41	0:38	0.75	11:43	15:37	50			245	1:03
Rad	20.00	36:57	1:50	17	4:50	86	6:40	20.75	48:40	2:20	51	4:23		250	5:36
Rad □□□	20.25	39:00													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:27	4:58	33	2:27	144	3:26	23.25	1:01:07	2:37	51	6:18		248	7:47
Lauf	2.50	12:26	4:58	35	2:39	144	3:29	25.75	1:13:33	2:51	19	9:57		91	11:25
Lauf □□□	25.25	1:13:33													