



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Remus, Ingo

□□□: 1:15:29

□□: Bundeswehr

□□: 164

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 118 (of 307)

□□□□□/□: 106 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 16(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:47	23:33	19	4:04	149	4:32	0.50	11:47	23:33	32		251	3:02
Schwimmen □□□	0.50	11:47												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:01	8:03	5	0:29	34	0:36	0.75	13:48	18:24	32		245	3:08
Rad	20.00	37:57	1:53	17	6:07	114	7:40	20.75	51:45	2:29	32	1:00	250	8:41
Rad □□□	20.25	39:58												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:09	4:51	16	2:31	123	3:08	23.25	1:03:54	2:44	32	2:22	14	10:34
Lauf	2.50	11:35	4:38	13	1:50	88	2:38	25.75	1:15:29	2:55	16	13:21	107	13:21
Lauf □□□	25.25	1:15:29												