



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hoger, Andreas

□□□: 1:15:52

□□: Neustadt

□□: 178

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 122 (of 307)

□□□□□/□: 109 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 22(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:09	24:18	33	4:04	162	4:54	0.50	12:09	24:18	52			251	3:24
Schwimmen □□□	0.50	12:09													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:35	10:20	21	0:53	104	1:10	0.75	14:44	19:38	50			245	4:04
Rad	20.00	38:57	1:56	30	6:50	139	8:40	20.75	53:41	2:35	51	9:24		250	10:37
Rad □□□	20.25	41:32													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:02	4:24	14	1:02	60	2:01	23.25	1:04:43	2:47	51	9:54		248	11:23
Lauf	2.50	11:09	4:27	15	1:22	64	2:12	25.75	1:15:52	2:56	22	12:16		110	13:44
Lauf □□□	25.25	1:15:52													