



# 9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Glanzner, Robert

□□□: 1:16:07

□□: Bürstadt

□□: 159

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 125 (of 307)

□□□□□/□: 112 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 25(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:13	20:26	14	2:17	77	2:58	0.50	10:13	20:26	58		251	1:28
Schwimmen □□□	0.50	10:13												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:33	10:11	21	1:08	100	1:08	0.75	12:46	17:01	56		245	2:06
Rad	20.00	39:55	1:59	34	9:38	156	9:38	20.75	52:41	2:32	58		250	9:37
Rad □□□	20.25	42:28												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:37	4:38	20	1:59	100	2:36	23.25	1:04:18	2:45	56		248	10:58
Lauf	2.50	11:49	4:43	23	2:04	111	2:52	25.75	1:16:07	2:57	26	13:03	113	13:59
Lauf □□□	25.25	1:16:07												