



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Sellenk, Marco

□□□: 1:16:49

□□: Frankfurt

□□: 190

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 141 (of 307)

□□□□□/□: 125 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 27(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:26	22:52	25	3:21	134	4:11	0.50	11:26	22:52	52		251	2:41
Schwimmen □□□	0.50	11:26												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:10	12:39	33	1:28	159	1:45	0.75	14:36	19:27	50		245	3:56
Rad	20.00	35:47	1:47	10	3:40	51	5:30	20.75	50:23	2:25	51	6:06	250	7:19
Rad □□□	20.25	38:57												
Laufrunde 2,5 km	2.50	13:31	5:24	44	3:31	182	4:30	23.25	1:03:54	2:44	51	9:05	14	10:34
Lauf	2.50	12:55	5:09	38	3:08	158	3:58	25.75	1:16:49	2:58	27	13:13	126	14:41
Lauf □□□	25.25	1:16:49												