



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kuß, Stefan

□□□: 1:17:42

□□: Wiesbaden

□□: 156

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 148 (of 307)

□□□□□/□: 132 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 30(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50 | 12:03 | 24:06 | 31 | 3:58 | 157 | 4:48 | 0.50 | 12:03 | 24:06 | 52 | | | 251 | 3:18 |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 12:03 | | | | | | | | | | | | | |
| Wechsel Schw.-R | 0.25 | 2:43 | 10:52 | 25 | 1:01 | 123 | 1:18 | 0.75 | 14:46 | 19:41 | 50 | | | 245 | 4:06 |
| Rad | 20.00 | 38:41 | 1:56 | 27 | 6:34 | 130 | 8:24 | 20.75 | 53:27 | 2:34 | 51 | 9:10 | | 250 | 10:23 |
| Rad □□□ | 20.25 | 41:24 | | | | | | | | | | | | | |
| Laufrunde 2,5 kn | 2.50 | 12:02 | 4:48 | 27 | 2:02 | 118 | 3:01 | 23.25 | 1:05:29 | 2:48 | 51 | 10:40 | | 248 | 12:09 |
| Lauf | 2.50 | 12:13 | 4:53 | 34 | 2:26 | 136 | 3:16 | 25.75 | 1:17:42 | 3:01 | 30 | 14:06 | | 133 | 15:34 |
| Lauf □□□ | 25.25 | 1:17:42 | | | | | | | | | | | | | |