



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Ramge, Stephan

□□□: 1:18:33

□□: Seeheim-Jugenheim

□□: 169

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 155 (of 307)

□□□□□/□: 138 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 31(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:25	24:49	35	4:20	170	5:10	0.50	12:25	24:49	52		251	3:40
Schwimmen □□□	0.50	12:25												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:26	9:43	15	0:44	86	1:01	0.75	14:51	19:48	50		245	4:11
Rad	20.00	37:00	1:51	19	4:53	90	6:43	20.75	51:51	2:29	51	7:34	250	8:47
Rad □□□	20.25	39:26												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:29	5:23	43	3:29	181	4:28	23.25	1:05:20	2:48	51	10:31	248	12:00
Lauf	2.50	13:13	5:17	39	3:26	165	4:16	25.75	1:18:33	3:03	31	14:57	139	16:25
Lauf □□□	25.25	1:18:33												