



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Rokkedal, Morten

000: 1:19:23

00: Frankfurt

00: 180

00: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 168 (of 307)

00000/0: 147 (of 251)

000000: 1:02:08

0000:

00000: 33(of 52)

Senioren 1 (TM 40-44)

0000000: 1:03:36

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	14:17	28:33	46	6:12	229	7:02	0.50	14:17	28:33	52	0:36	251	5:32
Schwimmen 000	0.50	14:17												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:12	12:48	35	1:30	165	1:47	0.75	17:29	23:18	50	0:12	245	6:49
Rad	20.00	41:19	2:03	40	9:12	184	11:02	20.75	58:48	2:50	51	14:31	250	15:44
Rad 000	20.25	44:31												
Laufrunde 2,5 km	2.50	10:30	4:12	5	0:30	29	1:29	23.25	1:09:18	2:58	51	14:29	248	15:58
Lauf	2.50	10:05	4:01	3	0:18	13	1:08	25.75	1:19:23	3:04	33	15:47	148	17:15
Lauf 000	25.25	1:19:23												