



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Gravina, Angelo

□□□: 1:19:35

□□: Frankfurt

□□: 181

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 171 (of 307)

□□□□□/□: 150 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 21(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	14:19	28:37	29	6:36	232	7:04	0.50	14:19	28:37	32	1:40	251	5:34
Schwimmen □□□	0.50	14:19												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:11	12:43	23	1:39	161	1:46	0.75	17:30	23:19	32	2:44	245	6:50
Rad	20.00	41:02	2:03	24	9:12	178	10:45	20.75	58:32	2:49	32	7:47	250	15:28
Rad □□□	20.25	44:13												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:39	4:15	8	1:01	40	1:38	23.25	1:09:11	2:58	32	7:39	248	15:51
Lauf	2.50	10:24	4:09	5	0:39	25	1:27	25.75	1:19:35	3:05	21	17:27	151	17:27
Lauf □□□	25.25	1:19:35												