



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Unrath, Christian

□□□: 1:21:01

□□: Birkenau

□□: 153

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 184 (of 307)

□□□□□/□: 160 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 38(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:45	25:30	40	4:40	190	5:30	0.50	12:45	25:30	52			251	4:00
Schwimmen □□□	0.50	12:45													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:25	17:40	46	2:43	226	3:00	0.75	17:10	22:53	50			245	6:30
Rad	20.00	40:46	2:02	37	8:39	170	10:29	20.75	57:56	2:47	51	13:39		250	14:52
Rad □□□	20.25	45:11													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:42	4:40	23	1:42	102	2:41	23.25	1:09:38	2:59	51	14:49		248	16:18
Lauf	2.50	11:23	4:33	19	1:36	76	2:26	25.75	1:21:01	3:08	38	17:25		161	18:53
Lauf □□□	25.25	1:21:01													