



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Neidhardt, Rudi

□□□: 1:22:56

□□: Nikar

□□: 176

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 201 (of 307)

□□□□□/□: 170 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 6 (TM 65-69)

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 1:19:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:01	22:02	2	0:24	120	3:46	0.50	11:01	22:02	9	0:24	251	2:16
Schwimmen □□□	0.50	11:01												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:42	10:48	2	0:02	120	1:17	0.75	13:43	18:17	9		245	3:03
Rad	20.00	40:35	2:01	2	3:49	166	10:18	20.75	54:18	2:37	9		250	11:14
Rad □□□	20.25	43:17												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:12	5:40	4	1:37	198	5:11	23.25	1:08:30	2:56	9		248	15:10
Lauf	2.50	14:26	5:46	3	0:54	199	5:29	25.75	1:22:56	3:13	2	3:39	171	20:48
Lauf □□□	25.25	1:22:56												