



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Plicka, Pitt

□□□: 1:24:59

□□: Darmstadt

□□: 177

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 225 (of 307)

□□□□□/□: 190 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 44(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:11	26:22	42	5:06	201	5:56	0.50	13:11	26:22	52			251	4:26
Schwimmen □□□	0.50	13:11													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:51	15:24	43	2:09	201	2:26	0.75	17:02	22:42	50			245	6:22
Rad	20.00	43:47	2:11	47	11:40	221	13:30	20.75	1:00:49	2:55	51	16:32		250	17:45
Rad □□□	20.25	47:38													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:00	4:47	25	2:00	114	2:59	23.25	1:12:49	3:07	51	18:00		248	19:29
Lauf	2.50	12:10	4:51	31	2:23	130	3:13	25.75	1:24:59	3:18	44	21:23		191	22:51
Lauf □□□	25.25	1:24:59													