



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Neumann, Hans

□□□: 1:25:31

□□: Lorsch

□□: 166

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 227 (of 307)

□□□□□/□: 192 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 13(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:10	26:19	15	4:35	200	5:55	0.50	13:10	26:19	20	1:41	251	4:25
Schwimmen □□□	0.50	13:10												
Wechsel Schw.-R	0.25	4:08	16:32	15	2:18	217	2:43	0.75	17:18	23:03	20	3:22	245	6:38
Rad	20.00	40:48	2:02	10	5:31	171	10:31	20.75	58:06	2:48	20	8:24	250	15:02
Rad □□□	20.25	44:56												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:37	5:26	12	2:53	185	4:36	23.25	1:11:43	3:05	20	10:42	248	18:23
Lauf	2.50	13:48	5:31	13	3:13	182	4:51	25.75	1:25:31	3:19	13	15:03	193	23:23
Lauf □□□	25.25	1:25:31												