



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Friedrich, Kai

□□□: 1:06:30

□□: Seeheim

□□: 219

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 23 (of 307)

□□□□□/□: 22 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 4(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:01	18:02	5	1:18	19	1:46	0.50	9:01	18:02	19		251	0:16
Schwimmen □□□	0.50	9:01												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:06	8:24	8	0:34	49	0:41	0.75	11:07	14:49	19		245	0:27
Rad	20.00	35:16	1:45	6	3:26	39	4:59	20.75	46:23	2:14	19		250	3:19
Rad □□□	20.25	37:22												
Laufrunde 2,5 km	2.50	9:56	3:58	2	0:18	8	0:55	23.25	56:19	2:25	19		248	2:59
Lauf	2.50	10:11	4:04	3	0:26	17	1:14	25.75	1:06:30	2:34	4	4:22	22	4:22
Lauf □□□	25.25	1:06:30												