



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

**Thinius, Wolfgang**

□□□: 1:28:02

□□: TVgg Lorsch

□□: 150

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 244 (of 307)

□□□□□/□: 205 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 16(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen        | 0.50     | 11:15    | 22:30        | 5       | 2:40    | 126     | 4:00    | 0.50  | 11:15     | 22:30     | 20            |         |         | 251     | 2:30    |
| Schwimmen □□□    | 0.50     | 11:15    |              |         |         |         |         |       |           |           |               |         |         |         |         |
| Wechsel Schw.-R  | 0.25     | 2:37     | 10:28        | 6       | 0:47    | 110     | 1:12    | 0.75  | 13:52     | 18:29     | 20            |         |         | 245     | 3:12    |
| Rad              | 20.00    | 42:44    | 2:08         | 16      | 7:27    | 206     | 12:27   | 20.75 | 56:36     | 2:43      | 20            | 6:54    |         | 250     | 13:32   |
| Rad □□□          | 20.25    | 45:21    |              |         |         |         |         |       |           |           |               |         |         |         |         |
| Laufrunde 2,5 kn | 2.50     | 15:46    | 6:18         | 17      | 5:02    | 228     | 6:45    | 23.25 | 1:12:22   | 3:06      | 20            | 11:21   |         | 248     | 19:02   |
| Lauf             | 2.50     | 15:40    | 6:15         | 16      | 5:05    | 222     | 6:43    | 25.75 | 1:28:02   | 3:25      | 16            | 17:34   |         | 206     | 25:54   |
| Lauf □□□         | 25.25    | 1:28:02  |              |         |         |         |         |       |           |           |               |         |         |         |         |