



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Lang, Joachim

□□□: 1:28:26

□□: Lorsch

□□: 146

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 247 (of 307)

□□□□□/□: 208 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 46(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:40	29:19	48	6:35	237	7:25	0.50	14:40	29:19	52	0:59	251	5:55	
Schwimmen □□□	0.50	14:40													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:11	12:43	34	1:29	161	1:46	0.75	17:51	23:48	50	0:34	245	7:11	
Rad	20.00	43:11	2:09	44	11:04	211	12:54	20.75	1:01:02	2:56	51	16:45	250	17:58	
Rad □□□	20.25	46:22													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:18	5:19	41	3:18	175	4:17	23.25	1:14:20	3:11	51	19:31	248	21:00	
Lauf	2.50	14:06	5:38	45	4:19	192	5:09	25.75	1:28:26	3:26	46	24:50	209	26:18	
Lauf □□□	25.25	1:28:26													