



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schmidt, Holger

□□□: 1:15:07

□□: Mannem vorne

□□: 24

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 113 (of 307)

□□□□□/□: 103 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 21(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:11	24:22	34	4:06	163	4:56	0.50	12:11	24:22	52			15	3:26
Schwimmen □□□	0.50	12:11													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:26	9:43	15	0:44	86	1:01	0.75	14:37	19:29	50			15	3:57
Rad	20.00	37:35	1:52	21	5:28	102	7:18	20.75	52:12	2:30	51	7:55		15	9:08
Rad □□□	20.25	40:01													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:23	4:33	20	1:23	87	2:22	23.25	1:03:35	2:44	51	8:46		15	10:15
Lauf	2.50	11:32	4:36	20	1:45	85	2:35	25.75	1:15:07	2:55	21	11:31		104	12:59
Lauf □□□	25.25	1:15:07													