



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

**Gammon, Adrian**

□□□: 1:09:26

□□: Baden-Baden

□□: 203

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 43 (of 307)

□□□□□/□: 42 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 8(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:46	19:32	5	1:41	44	2:31	0.50	9:46	19:32	7			19	1:01
Schwimmen □□□	0.50	9:46													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:30	10:00	18	0:48	93	1:05	0.75	12:16	16:21	5			245	1:36
Rad	20.00	34:33	1:43	6	2:26	28	4:16	20.75	46:49	2:15	51	2:32	250	3:45	
Rad □□□	20.25	37:03													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:16	4:30	17	1:16	73	2:15	23.25	58:05	2:29	51	3:16	248	4:45	
Lauf	2.50	11:21	4:32	18	1:34	74	2:24	25.75	1:09:26	2:41	8	5:50	42	7:18	
Lauf □□□	25.25	1:09:26													