



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Okos, Peter

□□□: 1:10:13

□□: Lorsch

□□: 238

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 49 (of 307)

□□□□□/□: 47 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 1:04:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:59	19:57	5	1:17	59	2:44	0.50	9:59	19:57	12	0:11	251	1:14	
Schwimmen □□□	0.50	9:59													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:56	7:44	2	0:21	23	0:31	0.75	11:55	15:53	12	0:11	245	1:15	
Rad	20.00	35:15	1:45	3	3:01	38	4:58	20.75	47:10	2:16	12	3:12	250	4:06	
Rad □□□	20.25	37:11													
Laufrunde 2,5 km	2.50	11:27	4:34	7	1:05	95	2:26	23.25	58:37	2:31	12	3:46	248	5:17	
Lauf	2.50	11:36	4:38	7	1:55	91	2:39	25.75	1:10:13	2:43	4	6:12	47	8:05	
Lauf □□□	25.25	1:10:13													