



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Lutz, André

□□□: 1:11:18

□□: Heßheim

□□: 209

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 62 (of 307)

□□□□□/□: 59 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 10(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:18	20:36	14	2:13	84	3:03	0.50	10:18	20:36	8			251	1:33
Schwimmen □□□	0.50	10:18													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:36	10:24	22	0:54	106	1:11	0.75	12:54	17:11	6			245	2:14
Rad	20.00	35:44	1:47	9	3:37	47	5:27	20.75	48:38	2:20	51	4:21	250	5:34	
Rad □□□	20.25	38:20													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:23	4:33	20	1:23	87	2:22	23.25	1:00:01	2:34	51	5:12	248	6:41	
Lauf	2.50	11:17	4:30	17	1:30	71	2:20	25.75	1:11:18	2:46	10	7:42	59	9:10	
Lauf □□□	25.25	1:11:18													