



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Hellwig, Thomas

000: 1:11:58

00: Worms

00: 240

00: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 71 (of 307)

00000/0: 68 (of 251)

000000: 1:02:08

0000:

Senioren 2 (TM 45.49)

00000: 14(of 57)

0000000: 1:03:04

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	9:11	18:22	4	1:15	24	1:56	0.50	9:11	18:22	58		251	0:26
Schwimmen 000	0.50	9:11												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:19	9:16	17	0:54	71	0:54	0.75	11:30	15:20	56		245	0:50
Rad	20.00	36:22	1:49	16	6:05	70	6:05	20.75	47:52	2:18	58		5	4:48
Rad 000	20.25	38:41												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:55	4:46	23	2:17	111	2:54	23.25	59:47	2:34	56		248	6:27
Lauf	2.50	12:11	4:52	28	2:26	132	3:14	25.75	1:11:58	2:47	14	8:54	68	9:50
Lauf 000	25.25	1:11:58												