



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Metzler, David

□□□: 1:32:06

□□: Heidelberg

□□: 172

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 270 (of 307)

□□□□□/□: 222 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 30(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:36	29:11	31	6:53	236	7:21	0.50	14:36	29:11	32	1:57	251	5:51	
Schwimmen □□□	0.50	14:36													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:22	13:28	25	1:50	179	1:57	0.75	17:58	23:57	32	3:12	245	7:18	
Rad	20.00	43:59	2:11	29	12:09	224	13:42	20.75	1:01:57	2:59	32	11:12	250	18:53	
Rad □□□	20.25	47:21													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	16:18	6:31	29	6:40	235	7:17	23.25	1:18:15	3:21	32	16:43	248	24:55	
Lauf	2.50	13:51	5:32	26	4:06	183	4:54	25.75	1:32:06	3:34	30	29:58	223	29:58	
Lauf □□□	25.25	1:32:06													