



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schmieder, Christoph

□□□: 1:12:06

□□: SSG Trias Bensheim

□□: 235

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 74 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 71 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 12(of 52)

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:51	23:41	30	3:46	151	4:36	0.50	11:51	23:41	9			251	3:06
Schwimmen □□□	0.50	11:51													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:47	11:07	26	1:05	128	1:22	0.75	14:38	19:30	7			245	3:58
Rad	20.00	36:18	1:48	14	4:11	67	6:01	20.75	50:56	2:27	51	6:39		250	7:52
Rad □□□	20.25	39:05													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:35	4:14	8	0:35	35	1:34	23.25	1:01:31	2:38	51	6:42		248	8:11
Lauf	2.50	10:35	4:14	5	0:48	35	1:38	25.75	1:12:06	2:47	12	8:30		71	9:58
Lauf □□□	25.25	1:12:06													