



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Thinius, Andreas

□□□: 1:12:15

□□: BSG Merck

□□: 208

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 78 (of 307)

□□□□□/□: 74 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 15(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:50	21:40	18	2:45	108	3:35	0.50	10:50	21:40	10			251	2:05
Schwimmen □□□	0.50	10:50													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:01	8:03	5	0:19	34	0:36	0.75	12:51	17:07	8			245	2:11
Rad	20.00	36:32	1:49	15	4:25	74	6:15	20.75	49:23	2:22	51	5:06		250	6:19
Rad □□□	20.25	38:33													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:17	4:30	18	1:17	76	2:16	23.25	1:00:40	2:36	51	5:51		248	7:20
Lauf	2.50	11:35	4:38	21	1:48	88	2:38	25.75	1:12:15	2:48	15	8:39		74	10:07
Lauf □□□	25.25	1:12:15													