



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Zahnleiter, Thomas

□□□: 1:12:45

□□: physio3

□□: 229

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 88 (of 307)

□□□□□/□: 83 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 11(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:40	23:19	18	3:57	147	4:25	0.50	11:40	23:19	16		251	2:55
Schwimmen □□□	0.50	11:40												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:46	11:03	18	1:14	127	1:21	0.75	14:26	19:14	16		245	3:46
Rad	20.00	36:09	1:48	8	4:19	62	5:52	20.75	50:35	2:26	16		250	7:31
Rad □□□	20.25	38:55												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:15	4:30	13	1:37	72	2:14	23.25	1:01:50	2:39	16	0:18	248	8:30
Lauf	2.50	10:55	4:21	8	1:10	51	1:58	25.75	1:12:45	2:49	11	10:37	83	10:37
Lauf □□□	25.25	1:12:45												