



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Herschel, Ivo

□□□: 1:13:07

□□: Viernheim

□□: 198

Enduro E Bike

□□□□□/□□□: 90 (of 307)

□□□□□/□: 85 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 18(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:00	22:00	28	3:04	119	3:45	0.50	11:00	22:00	58	0:10	251	2:15
Schwimmen □□□	0.50	11:00												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:59	7:56	8	0:34	31	0:34	0.75	12:59	17:18	56		245	2:19
Rad	20.00	37:37	1:52	22	7:20	105	7:20	20.75	50:36	2:26	58		250	7:32
Rad □□□	20.25	39:36												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:16	4:30	15	1:38	73	2:15	23.25	1:01:52	2:39	56		248	8:32
Lauf	2.50	11:15	4:30	15	1:30	69	2:18	-	1:13:07	-	18	10:03	85	10:59
Lauf □□□	0.00	1:13:07												