



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Herschel, Ivo

□□□: 1:13:07

□□: Viernheim

□□: 198

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 90 (of 307)

□□□□□/□: 85 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 18(of 57)

□□□□□□□: 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	25.75	1:13:07	2:50	18	10:03	85	10:59	
Lauf □□□	25.25	1:13:07													