



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Zabel, Oliver

□□□: 1:33:22

□□: Bensheim

□□: 147

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 275 (of 307)

□□□□□/□: 226 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 48(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:44	19:27	6	1:48	41	2:29	0.50	9:44	19:27	58			251	0:59
Schwimmen □□□	0.50	9:44													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:08	12:31	31	1:43	152	1:43	0.75	12:52	17:09	56			245	2:12
Rad	20.00	41:53	2:05	42	11:36	192	11:36	20.75	54:45	2:38	58			250	11:41
Rad □□□	20.25	45:01													
Laufrunde 2,5 km	2.50	17:56	7:10	53	8:18	243	8:55	23.25	1:12:41	3:07	56			248	19:21
Lauf	2.50	20:41	8:16	56	10:56	246	11:44	25.75	1:33:22	3:37	49	30:18		227	31:14
Lauf □□□	25.25	1:33:22													