



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Bender, Michael

□□□: 1:33:26

□□: Eschborn

□□: 168

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 277 (of 307)

□□□□□/□: 227 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 6 (TM 65-69)

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 1:19:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:40	27:19	6	3:03	222	6:25	0.50	13:40	27:19	9	3:03	251	4:55	
Schwimmen □□□	0.50	13:40													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:40	18:40	6	2:00	228	3:15	0.75	18:20	24:26	9	4:10	245	7:40	
Rad	20.00	43:31	2:10	5	6:45	219	13:14	20.75	1:01:51	2:58	9	6:16	250	18:47	
Rad □□□	20.25	48:11													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:25	6:09	6	2:50	220	6:24	23.25	1:17:16	3:19	9	7:49	248	23:56	
Lauf	2.50	16:10	6:28	6	2:38	228	7:13	25.75	1:33:26	3:37	6	14:09	228	31:18	
Lauf □□□	25.25	1:33:26													