



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schwarz, Wolfgang

□□□: 1:33:48

□□: SRH Heidelberg

□□: 160

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 280 (of 307)

□□□□□/□: 229 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 6 (TM 65-69)

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 1:19:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:36	27:11	5	2:59	218	6:21	0.50	13:36	27:11	9	2:59	251	4:51	
Schwimmen □□□	0.50	13:36													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:18	13:11	4	0:38	172	1:53	0.75	16:54	22:31	9	2:44	245	6:14	
Rad	20.00	47:05	2:21	7	10:19	239	16:48	20.75	1:03:59	3:05	9	8:24	250	20:55	
Rad □□□	20.25	50:23													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:02	6:00	5	2:27	215	6:01	23.25	1:19:01	3:23	9	9:34	248	25:41	
Lauf	2.50	14:47	5:54	5	1:15	211	5:50	25.75	1:33:48	3:38	7	14:31	230	31:40	
Lauf □□□	25.25	1:33:48													