



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hedderich, Torben

□□□: 1:19:25

□□: Frankfurt

□□: 217

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 169 (of 307)

□□□□□/□: 148 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 2 (TM 25-29)

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:11	24:22	12	3:50	163	4:56	0.50	12:11	24:22	14	2:20	15	3:26	
Schwimmen □□□	0.50	12:11													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:06	12:24	10	1:37	149	1:41	0.75	15:17	20:22	13	3:15	245	4:37	
Rad	20.00	36:51	1:50	9	4:05	83	6:34	20.75	52:08	2:30	14	3:23	250	9:04	
Rad □□□	20.25	39:57													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:59	5:11	12	3:43	168	3:58	23.25	1:05:07	2:48	14	4:57	248	11:47	
Lauf	2.50	14:18	5:43	13	5:16	197	5:21	25.75	1:19:25	3:05	12	14:33	149	17:17	
Lauf □□□	25.25	1:19:25													