



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Metzler, Horst

□□□: 1:40:41

□□: LSP Leutershausen

□□: 171

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 294 (of 307)

□□□□□/□: 239 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 6 (TM 65-69)

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 1:19:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	15:02	30:03	7	4:25	241	7:47	0.50	15:02	30:03	9	4:25	251	6:17
Schwimmen □□□	0.50	15:02												
Wechsel Schw.-R	0.25	5:04	20:15	8	2:24	237	3:39	0.75	20:06	26:48	9	5:56	245	9:26
Rad	20.00	47:53	2:23	8	11:07	243	17:36	20.75	1:07:59	3:16	9	12:24	250	24:55
Rad □□□	20.25	52:57												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	16:00	6:24	8	3:25	232	6:59	23.25	1:23:59	3:36	9	14:32	248	30:39
Lauf	2.50	16:42	6:40	8	3:10	235	7:45	25.75	1:40:41	3:54	8	21:24	240	38:33
Lauf □□□	25.25	1:40:41												