



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Bernhardt, Sven

□□□: 1:22:59

□□: Familia la Ratte

□□: 220

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 203 (of 307)

□□□□□/□: 171 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 1:04:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:45	25:30	11	4:03	190	5:30	0.50	12:45	25:30	12	2:57	251	4:00	
Schwimmen □□□	0.50	12:45													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:25	13:39	10	1:50	181	2:00	0.75	16:10	21:33	12	4:26	245	5:30	
Rad	20.00	40:58	2:02	11	8:44	175	10:41	20.75	57:08	2:45	12	13:10	250	14:04	
Rad □□□	20.25	44:23													
Laufrunde 2,5 km	2.50	12:44	5:05	10	2:22	160	3:43	23.25	1:09:52	3:00	12	15:01	248	16:32	
Lauf	2.50	13:07	5:14	10	3:26	162	4:10	25.75	1:22:59	3:13	11	18:58	172	20:51	
Lauf □□□	25.25	1:22:59													