



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Novotny, Wolfgang

□□□: 1:23:46

□□: DLRG Fürth

□□: 226

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 209 (of 307)

□□□□□/□: 175 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:30	23:00	7	2:55	137	4:15	0.50	11:30	23:00	10	0:01	251	2:45	
Schwimmen □□□	0.50	11:30													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:01	16:03	13	2:11	210	2:36	0.75	15:31	20:41	10	1:35	245	4:51	
Rad	20.00	40:51	2:02	11	5:34	172	10:34	20.75	56:22	2:42	10	6:40	250	13:18	
Rad □□□	20.25	44:52													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:02	5:36	13	3:18	195	5:01	23.25	1:10:24	3:01	10	9:23	248	17:04	
Lauf	2.50	13:22	5:20	12	2:47	170	4:25	25.75	1:23:46	3:15	11	13:18	176	21:38	
Lauf □□□	25.25	1:23:46													