



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Pflästerer, Frank

□□□: 1:24:12

□□: TSV Birkenau

□□: 207

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 214 (of 307)

□□□□□/□: 180 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 43(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	13:41	27:22	44	5:36	223	6:26	0.50	13:41	27:22	1	-	251	4:56
Schwimmen □□□	0.50	13:41												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:08	12:31	32	1:26	152	1:43	0.75	16:49	22:25	12		245	6:09
Rad	20.00	43:37	2:10	46	11:30	220	13:20	20.75	1:00:26	2:54	51	16:09	250	17:22
Rad □□□	20.25	46:45												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:45	4:42	24	1:45	105	2:44	23.25	1:12:11	3:06	51	17:22	248	18:51
Lauf	2.50	12:01	4:48	30	2:14	125	3:04	25.75	1:24:12	3:16	43	20:36	181	22:04
Lauf □□□	25.25	1:24:12												