



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kies, Thorsten

□□□: 1:04:32

□□: TTV Topspin Lorsch

□□: 20

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 10 (of 307)

□□□□□/□: 10 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 1:04:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:48	19:36	4	1:06	46	2:33	0.50	9:48	19:36	1	-	2	1:03
Schwimmen □□□	0.50	9:48												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:56	7:44	2	0:21	23	0:31	0.75	11:44	15:38	1	-	2	1:04
Rad	20.00	32:14	1:36	1	-	4	1:57	20.75	43:58	2:07	1	-	2	0:54
Rad □□□	20.25	34:10												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:53	4:21	3	0:31	56	1:52	23.25	54:51	2:21	1	-	2	1:31
Lauf	2.50	9:41	3:52	1	-	3	0:44	25.75	1:04:32	2:30	2	0:31	10	2:24
Lauf □□□	25.25	1:04:32												