



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Dierkes, Ralf

□□□: 1:27:04

□□: Lorsch

□□: 206

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 238 (of 307)

□□□□□/□: 200 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 45(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:33	25:06	38	4:28	179	5:18	0.50	12:33	25:06	16			251	3:48
Schwimmen □□□	0.50	12:33													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:44	18:56	48	3:02	229	3:19	0.75	17:17	23:02	1	-		245	6:37
Rad	20.00	42:43	2:08	42	10:36	204	12:26	20.75	1:00:00	2:53	51	15:43		250	16:56
Rad □□□	20.25	47:27													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:20	5:20	42	3:20	176	4:19	23.25	1:13:20	3:09	51	18:31		248	20:00
Lauf	2.50	13:44	5:29	42	3:57	180	4:47	25.75	1:27:04	3:22	45	23:28		201	24:56
Lauf □□□	25.25	1:27:04													