



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Walter, Christoph

□□□: 1:07:26

□□: DieHard-Triathlon

□□: 263

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 26 (of 307)

□□□□□/□: 25 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 2 (TM 25-29)

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:04	20:07	7	1:43	68	2:49	0.50	10:04	20:07	14	0:13	251	1:19	
Schwimmen □□□	0.50	10:04													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:39	6:35	2	0:10	6	0:14	0.75	11:43	15:37	13		245	1:03	
Rad	20.00	34:07	1:42	3	1:21	20	3:50	20.75	45:50	2:12	14		250	2:46	
Rad □□□	20.25	35:46													
Laufrunde 2,5 km	2.50	10:52	4:20	5	1:36	54	1:51	23.25	56:42	2:26	14		248	3:22	
Lauf	2.50	10:44	4:17	4	1:42	42	1:47	25.75	1:07:26	2:37	4	2:34	25	5:18	
Lauf □□□	25.25	1:07:26													