



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Randt, Dr. Christoph

□□□: 1:28:38

□□: LT Hemsbach

□□: 194

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 249 (of 307)

□□□□□/□: 210 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 17(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	15:12	30:23	19	6:37	243	7:57	0.50	15:12	30:23	9	3:43	251	6:27
Schwimmen □□□	0.50	15:12												
Wechsel Schw.-R	0.25	6:23	25:32	19	4:33	242	4:58	0.75	21:35	28:46	9	7:39	245	10:55
Rad	20.00	43:47	2:11	18	8:30	221	13:30	20.75	1:05:22	3:09	9	15:40	250	22:18
Rad □□□	20.25	50:10												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:47	4:42	6	1:03	108	2:46	23.25	1:17:09	3:19	9	16:08	248	23:49
Lauf	2.50	11:29	4:35	5	0:54	83	2:32	25.75	1:28:38	3:26	17	18:10	211	26:30
Lauf □□□	25.25	1:28:38												