



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Pietschmann, Thomas

□□□: 1:09:42

□□: Hofheim

□□: 257

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 46 (of 307)

□□□□□/□: 44 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 1:04:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:09	18:18	2	0:27	23	1:54	0.50	9:09	18:18	12			251	0:24
Schwimmen □□□	0.50	9:09													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:14	8:56	6	0:39	61	0:49	0.75	11:23	15:10	12			245	0:43
Rad	20.00	35:29	1:46	4	3:15	44	5:12	20.75	46:52	2:15	12	2:54		250	3:48
Rad □□□	20.25	37:43													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:20	4:31	5	0:58	83	2:19	23.25	58:12	2:30	12	3:21		248	4:52
Lauf	2.50	11:30	4:35	6	1:49	84	2:33	25.75	1:09:42	2:42	3	5:41		44	7:34
Lauf □□□	25.25	1:09:42													