



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Gießke, Jürgen

□□□: 1:30:11

□□: Fürth

□□: 228

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 257 (of 307)

□□□□□/□: 215 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 18(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:56	29:52	18	6:21	240	7:41	0.50	14:56	29:52	8	3:27	251	6:11	
Schwimmen □□□	0.50	14:56													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:18	17:11	16	2:28	222	2:53	0.75	19:14	25:38	8	5:18	245	8:34	
Rad	20.00	40:58	2:02	12	5:41	175	10:41	20.75	1:00:12	2:54	8	10:30	250	17:08	
Rad □□□	20.25	45:16													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:33	5:49	15	3:49	203	5:32	23.25	1:14:45	3:12	8	13:44	248	21:25	
Lauf	2.50	15:26	6:10	15	4:51	220	6:29	25.75	1:30:11	3:30	18	19:43	216	28:03	
Lauf □□□	25.25	1:30:11													