



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Jizba, Manfred

□□□: 1:11:25

□□: Osthofen

□□: 247

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 64 (of 307)

□□□□□/□: 61 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 3(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:43	23:26	9	3:08	148	4:28	0.50	11:43	23:26	20	0:14	251	2:58
Schwimmen □□□	0.50	11:43												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:50	7:19	1	-	15	0:25	0.75	13:33	18:03	20		24	2:53
Rad	20.00	35:47	1:47	3	0:30	51	5:30	20.75	49:20	2:22	20		250	6:16
Rad □□□	20.25	37:37												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:04	4:25	2	0:20	62	2:03	23.25	1:00:24	2:35	20		248	7:04
Lauf	2.50	11:01	4:24	2	0:26	56	2:04	25.75	1:11:25	2:46	3	0:57	61	9:17
Lauf □□□	25.25	1:11:25												