



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Ladner, Wolfgang

□□□: 1:19:44

□□: TSG Maxdorf

□□: 46

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 173 (of 307)

□□□□□/□: 152 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 5 (TM 60-64)

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 1:11:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:11	24:22	5	2:22	163	4:56	0.50	12:11	24:22	2	2:22	15	3:26	
Schwimmen □□□	0.50	12:11													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:19	13:16	7	1:19	176	1:54	0.75	15:30	20:40	2	3:41	20	4:50	
Rad	20.00	38:55	1:56	4	2:41	138	8:38	20.75	54:25	2:37	2	6:22	20	11:21	
Rad □□□	20.25	42:14													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:25	4:58	4	0:52	141	3:24	23.25	1:06:50	2:52	2	7:14	20	13:30	
Lauf	2.50	12:54	5:09	4	1:18	157	3:57	25.75	1:19:44	3:05	5	8:32	153	17:36	
Lauf □□□	25.25	1:19:44													