



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Paulus, Gerhard

□□□: 1:31:28

□□: TSV 03 Wolfskehlen

□□: 233

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 266 (of 307)

□□□□□/□: 220 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 5(of 8)

Senioren 6 (TM 65-69)

□□□□□□□: 1:19:17

□□□□

□□□□

□□□

🏊	🏊 km	🏊 🏊	🏊 min/km	🏊 -	🏊 -	🏊 🏊	🏊 🏊	🏊 km	🏊 🏊	🏊 min/km	🏊 -	🏊 -	🏊 🏊	🏊 🏊
Schwimmen	0.50	15:56	31:52	8	5:19	244	8:41	0.50	15:56	31:52	9	5:19	251	7:11
Schwimmen 🏊	0.50	15:56												
Wechsel Schw.-R	0.25	4:44	18:56	7	2:04	229	3:19	0.75	20:40	27:33	9	6:30	245	10:00
Rad	20.00	43:05	2:09	4	6:19	208	12:48	20.75	1:03:45	3:04	9	8:10	250	20:41
Rad 🏊	20.25	47:49												
Laufrunde 2,5 km	2.50	14:11	5:40	3	1:36	197	5:10	23.25	1:17:56	3:21	9	8:29	248	24:36
Lauf	2.50	13:32	5:24	1	-	175	4:35	25.75	1:31:28	3:33	5	12:11	221	29:20
Lauf 🏊	25.25	1:31:28												