



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

**Knaup, Daniel Ralf**

□□□: 1:32:21

□□: Einhausen

□□: 218

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 273 (of 307)

□□□□□/□: 225 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 1 (TM 20-24)

□□□□□: 18(of 19)

□□□□□□□: 1:03:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	14:21	28:41	19	6:07	233	7:06	0.50	14:21	28:41	20	5:14	251	5:36
Schwimmen □□□	0.50	14:21												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:13	12:52	14	1:20	168	1:48	0.75	17:34	23:25	19	6:15	245	6:54
Rad	20.00	44:33	2:13	17	10:15	227	14:16	20.75	1:02:07	2:59	20	10:36	250	19:03
Rad □□□	20.25	47:46												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:57	5:58	18	5:56	211	5:56	23.25	1:17:04	3:18	20	14:23	248	23:44
Lauf	2.50	15:17	6:06	18	6:20	217	6:20	25.75	1:32:21	3:35	18	29:15	226	30:13
Lauf □□□	25.25	1:32:21												