



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Wallenwein, Thorsten

□□□: 1:14:04

□□: Gaberger Kerweborscht

□□: 264

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 102 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 95 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 20(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:41	21:22	23	2:45	102	3:26	0.50	10:41	21:22	6			251	1:56
Schwimmen □□□	0.50	10:41													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:41	10:43	25	1:16	116	1:16	0.75	13:22	17:49	5			245	2:42
Rad	20.00	38:14	1:54	27	7:57	119	7:57	20.75	51:36	2:29	6			250	8:32
Rad □□□	20.25	40:55													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:06	4:26	13	1:28	65	2:05	23.25	1:02:42	2:41	5			248	9:22
Lauf	2.50	11:22	4:32	16	1:37	75	2:25	25.75	1:14:04	2:52	21	11:00		96	11:56
Lauf □□□	25.25	1:14:04													