



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

**Nordt, Andreas**

□□□: 1:34:31

□□: Lorsch

□□: 202

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 283 (of 307)

□□□□□/□: 231 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 50(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:42	27:23	50	5:46	224	6:27	0.50	13:42	27:23	58	2:52	251	4:57	
Schwimmen □□□	0.50	13:42													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:00	16:00	48	2:35	208	2:35	0.75	17:42	23:35	56	1:34	245	7:02	
Rad	20.00	45:25	2:16	51	15:08	233	15:08	20.75	1:03:07	3:02	58	0:23	250	20:03	
Rad □□□	20.25	49:25													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:39	6:15	46	6:01	224	6:38	23.25	1:18:46	3:23	56	1:16	248	25:26	
Lauf	2.50	15:45	6:17	46	6:00	224	6:48	25.75	1:34:31	3:40	51	31:27	232	32:23	
Lauf □□□	25.25	1:34:31													