



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Zarza, Rafael

000: 1:20:10

00: Alsbach

00: 36

00: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 177 (of 307)

00000/0: 156 (of 251)

000000: 1:02:08

0000:

00000: 32(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

0000000: 1:03:04

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	12:29	24:57	40	4:33	178	5:14	0.50	12:29	24:57	58	1:39	21	3:44
Schwimmen 000	0.50	12:29												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:38	10:31	24	1:13	112	1:13	0.75	15:07	20:09	56		21	4:27
Rad	20.00	40:37	2:01	37	10:20	167	10:20	20.75	55:44	2:41	58		21	12:40
Rad 000	20.25	43:15												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:25	4:58	29	2:47	141	3:24	23.25	1:08:09	2:55	56		21	14:49
Lauf	2.50	12:01	4:48	26	2:16	125	3:04	25.75	1:20:10	3:06	33	17:06	157	18:02
Lauf 000	25.25	1:20:10												