



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Cop, Fryderyk

□□□: 1:16:18

□□: TRIA Leierhans

□□: 251

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 130 (of 307)

□□□□□/□: 117 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 5 (TM 60-64)

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 1:11:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:15	20:30	3	0:26	80	3:00	0.50	10:15	20:30	12	0:26	251	1:30	
Schwimmen □□□	0.50	10:15													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:11	12:43	5	1:11	161	1:46	0.75	13:26	17:54	12	1:37	245	2:46	
Rad	20.00	38:31	1:55	3	2:17	126	8:14	20.75	51:57	2:30	12	3:54	250	8:53	
Rad □□□	20.25	41:42													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:04	4:49	2	0:31	121	3:03	23.25	1:04:01	2:45	12	4:25	248	10:41	
Lauf	2.50	12:17	4:54	3	0:41	138	3:20	25.75	1:16:18	2:57	2	5:06	118	14:10	
Lauf □□□	25.25	1:16:18													