



# 9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hinkel, Diethard

□□□: 1:17:06

□□: Worms

□□: 282

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 143 (of 307)

□□□□□/□: 127 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 28(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:27	24:53	39	4:31	174	5:12	0.50	12:27	24:53	8	1:37	22	3:42
Schwimmen □□□	0.50	12:27												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:34	10:16	22	1:09	102	1:09	0.75	15:01	20:01	7		245	4:21
Rad	20.00	37:48	1:53	23	7:31	108	7:31	20.75	52:49	2:32	8		250	9:45
Rad □□□	20.25	40:22												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:18	4:55	28	2:40	135	3:17	23.25	1:05:07	2:48	7		248	11:47
Lauf	2.50	11:59	4:47	25	2:14	122	3:02	25.75	1:17:06	2:59	29	14:02	128	14:58
Lauf □□□	25.25	1:17:06												