



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Greminger, Horst

□□□: 1:19:17

□□: Lorsch

□□: 250

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 167 (of 307)

□□□□□/□: 146 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 6 (TM 65-69)

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 1:19:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50 | 12:26 | 24:52 | 4 | 1:49 | 171 | 5:11 | 0.50 | 12:26 | 24:52 | 9 | 1:49 | 251 | 3:41 | |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 12:26 | | | | | | | | | | | | | |
| Wechsel Schw.-R | 0.25 | 2:44 | 10:56 | 3 | 0:04 | 125 | 1:19 | 0.75 | 15:10 | 20:13 | 9 | 1:00 | 245 | 4:30 | |
| Rad | 20.00 | 36:46 | 1:50 | 1 | - | 80 | 6:29 | 20.75 | 51:56 | 2:30 | 9 | | 19 | 8:52 | |
| Rad □□□ | 20.25 | 39:30 | | | | | | | | | | | | | |
| Laufrunde 2,5 kn | 2.50 | 12:35 | 5:01 | 1 | - | 152 | 3:34 | 23.25 | 1:04:31 | 2:46 | 9 | | 248 | 11:11 | |
| Lauf | 2.50 | 14:46 | 5:54 | 4 | 1:14 | 210 | 5:49 | 25.75 | 1:19:17 | 3:04 | 1 | - | 147 | 17:09 | |
| Lauf □□□ | 25.25 | 1:19:17 | | | | | | | | | | | | | |