



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													