



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

**Paffenholz, Michael**

□□□: 1:22:53

□□: KS Triathlonakademie

□□: 288

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 200 (of 307)

□□□□□/□: 169 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 25(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:52	23:44	20	4:09	152	4:37	0.50	11:52	23:44	32		251	3:07
Schwimmen □□□	0.50	11:52												
Wechsel Schw.-R	0.25	4:13	16:52	29	2:41	221	2:48	0.75	16:05	21:26	32	1:19	245	5:25
Rad	20.00	39:13	1:57	21	7:23	145	8:56	20.75	55:18	2:39	32	4:33	250	12:14
Rad □□□	20.25	43:26												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:54	5:33	26	4:16	193	4:53	23.25	1:09:12	2:58	32	7:40	248	15:52
Lauf	2.50	13:41	5:28	25	3:56	178	4:44	25.75	1:22:53	3:13	25	20:45	170	20:45
Lauf □□□	25.25	1:22:53												