



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Spaar, Roger

□□□: 1:19:41

□□: Lorsch

□□: 253

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 172 (of 307)

□□□□□/□: 151 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 34(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:57	21:53	19	2:52	113	3:42	0.50	10:57	21:53	52			27	2:12
Schwimmen □□□	0.50	10:57													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:55	15:39	44	2:13	206	2:30	0.75	14:52	19:49	50			245	4:12
Rad	20.00	38:24	1:55	26	6:17	121	8:07	20.75	53:16	2:34	17	8:59	250	10:12	
Rad □□□	20.25	42:19													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:55	5:09	40	2:55	166	3:54	23.25	1:06:11	2:50	17	11:22	248	12:51	
Lauf	2.50	13:30	5:24	41	3:43	174	4:33	25.75	1:19:41	3:05	34	16:05	152	17:33	
Lauf □□□	25.25	1:19:41													