



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hammann, Roger

□□□: 1:04:19

□□: tsv 03 wolfskehlen

□□: 330

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 9 (of 307)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 9 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 3(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:23	16:45	2	0:27	9	1:08	0.50	8:23	16:45	58		251	
Schwimmen □□□	0.50	8:23												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:02	8:07	10	0:37	39	0:37	0.75	10:25	13:53	56		245	
Rad	20.00	34:10	1:42	7	3:53	21	3:53	20.75	44:35	2:08	58		250	1:31
Rad □□□	20.25	36:12												
Laufrunde 2,5 km	2.50	9:48	3:55	2	0:10	6	0:47	23.25	54:23	2:20	56		248	1:03
Lauf	2.50	9:56	3:58	2	0:11	10	0:59	25.75	1:04:19	2:29	3	1:15	9	2:11
Lauf □□□	25.25	1:04:19												