



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Christof, Johanna

□□□: 1:22:25

□□: Lorsch

□□: -12

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 194 (of 307)

□□□□□/□: 30 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 1 (TW 20-24)

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 1:09:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:59	23:57	5	5:03	34	5:03	0.50	11:59	23:57	2	5:03	57	
Schwimmen □□□	0.50	11:59												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:40	14:39	5	2:00	52	2:00	0.75	15:39	20:52	2	7:03	57	
Rad	20.00	40:00	2:00	4	2:56	21	6:12	20.75	55:39	2:40	2	9:38	57	
Rad □□□	20.25	43:40												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:49	5:31	4	2:08	31	3:39	23.25	1:09:28	2:59	2	11:39	57	
Lauf	2.50	12:57	5:10	4	1:15	23	2:46	25.75	1:22:25	3:12	5	12:43	30	17:50
Lauf □□□	25.25	1:22:25												