



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Windemut, Johannes

□□□: 1:07:45

□□: AC Weinheim

□□: 311

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 29 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 28 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 5(of 13)

männl. AK 2 (TM 25-29)

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:06	18:11	2	0:45	20	1:51	0.50	9:06	18:11	14		251	0:21
Schwimmen □□□	0.50	9:06												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:09	8:35	5	0:40	53	0:44	0.75	11:15	15:00	13		245	0:35
Rad	20.00	34:26	1:43	4	1:40	23	4:09	20.75	45:41	2:12	14		250	2:37
Rad □□□	20.25	36:35												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:07	4:26	6	1:51	66	2:06	23.25	56:48	2:26	14		248	3:28
Lauf	2.50	10:57	4:22	5	1:55	53	2:00	25.75	1:07:45	2:37	5	2:53	28	5:37
Lauf □□□	25.25	1:07:45												