



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hilsdorf, Thomas

□□□: 1:28:28

□□: Lorsch

□□: 265

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 248 (of 307)

□□□□□/□: 209 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 42(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	16:27	32:53	55	8:31	247	9:12	0.50	16:27	32:53	13	5:37	251	7:42	
Schwimmen □□□	0.50	16:27													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:37	14:28	39	2:12	190	2:12	0.75	20:04	26:45	12	3:56	245	9:24	
Rad	20.00	40:37	2:01	37	10:20	167	10:20	20.75	1:00:41	2:55	13		250	17:37	
Rad □□□	20.25	44:14													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:53	5:33	38	4:15	192	4:52	23.25	1:14:34	3:12	12		248	21:14	
Lauf	2.50	13:54	5:33	38	4:09	185	4:57	25.75	1:28:28	3:26	43	25:24	210	26:20	
Lauf □□□	25.25	1:28:28													