



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Hilsdorf, Thomas

000: 1:28:28

00: Lorsch

00: 265

00: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 248 (of 307)

00000/0: 209 (of 251)

000000: 1:02:08

0000:

Senioren 2 (TM 45.49)

00000: 42(of 57)

0000000: 1:03:04

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
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 000	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 000	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 000	25.25	1:28:28												