



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Saffert, Christian

□□□: 1:09:24

□□: TSG Maxdorf

□□: 289

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 41 (of 307)

□□□□□/□: 39 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 6(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:41	21:22	13	2:58	102	3:26	0.50	10:41	21:22	32		251	1:56
Schwimmen □□□	0.50	10:41												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:53	7:31	3	0:21	18	0:28	0.75	12:34	16:45	32		245	1:54
Rad	20.00	36:21	1:49	9	4:31	69	6:04	20.75	48:55	2:21	32		250	5:51
Rad □□□	20.25	38:14												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:06	4:02	4	0:28	13	1:05	23.25	59:01	2:32	32		248	5:41
Lauf	2.50	10:23	4:09	4	0:38	24	1:26	25.75	1:09:24	2:41	6	7:16	39	7:16
Lauf □□□	25.25	1:09:24												