



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Glab, Daniel

□□□: 1:10:24

□□: Seligenstadt

□□: 315

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 51 (of 307)

□□□□□/□: 49 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 1 (TM 20-24)

□□□□□: 5(of 19)

□□□□□□□: 1:03:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:41	19:22	7	1:27	37	2:26	0.50	9:41	19:22	13	0:34	251	0:56
Schwimmen □□□	0.50	9:41												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:01	8:03	5	0:08	34	0:36	0.75	11:42	15:35	19	0:23	245	1:02
Rad	20.00	36:24	1:49	5	2:06	72	6:07	20.75	48:06	2:19	20		250	5:02
Rad □□□	20.25	38:25												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:23	4:33	8	2:22	87	2:22	23.25	59:29	2:33	20		248	6:09
Lauf	2.50	10:55	4:21	5	1:58	51	1:58	25.75	1:10:24	2:44	5	7:18	49	8:16
Lauf □□□	25.25	1:10:24												