



9. Lorscher Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kripp, Reiner

□□□: 1:30:30

□□: WSV Vorwärts

□□: 277

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 259 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 216 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 44(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:06	20:11	12	2:10	71	2:51	0.50	10:06	20:11	15			251	1:21
Schwimmen □□□	0.50	10:06													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:18	13:11	35	1:53	172	1:53	0.75	13:24	17:52	14			245	2:44
Rad	20.00	43:08	2:09	47	12:51	210	12:51	20.75	56:32	2:43	15			250	13:28
Rad □□□	20.25	46:26													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	16:13	6:29	50	6:35	233	7:12	23.25	1:12:45	3:07	14			248	19:25
Lauf	2.50	17:45	7:05	52	8:00	239	8:48	25.75	1:30:30	3:30	45	27:26		217	28:22
Lauf □□□	25.25	1:30:30													