



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Göttlicher, Manuel

□□□: 1:10:22

□□: Ladenburg

□□: 320

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 50 (of 307)

□□□□□/□: 48 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 1:04:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:12	20:23	6	1:30	75	2:57	0.50	10:12	20:23	12	0:24	251	1:27	
Schwimmen □□□	0.50	10:12													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:33	10:11	8	0:58	100	1:08	0.75	12:45	17:00	12	1:01	245	2:05	
Rad	20.00	35:43	1:47	5	3:29	46	5:26	20.75	48:28	2:20	12	4:30	250	5:24	
Rad □□□	20.25	38:16													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:02	4:24	4	0:40	60	2:01	23.25	59:30	2:33	12	4:39	248	6:10	
Lauf	2.50	10:52	4:20	4	1:11	47	1:55	25.75	1:10:22	2:43	5	6:21	48	8:14	
Lauf □□□	25.25	1:10:22													