9. Lorscher Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Böhm, Michael

□□□: 1:32:18

□□: Einhausen
□□: 252

□□: 25.75 km
Lorscher Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 271 (of 307)
□□□□□/□: 223 (of 251)
□□□□□□: 1:02:08

□□□□:
Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□: 47(of 57)
□□□□□□□: 1:03:04

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:50	21:40	25	2:54	108	3:35	0.50	10:50	21:40	1	-	251	2:05
Schwimmen □□□	0.50	10:50												
Wechsel Schw.-R	0.25	5:18	21:11	54	3:53	239	3:53	0.75	16:08	21:30	1	-	25	5:28
Rad	20.00	46:36	2:19	53	16:19	237	16:19	20.75	1:02:44	3:01	1	-	250	19:40
Rad □□□	20.25	51:54												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:46	5:54	41	5:08	207	5:45	23.25	1:17:30	3:20	1	-	248	24:10
Lauf	2.50	14:48	5:55	43	5:03	212	5:51	25.75	1:32:18	3:35	48	29:14	224	30:10
Lauf □□□	25.25	1:32:18												