



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schummer, Ingo

□□□: 1:12:23

□□: Darmstadt

□□: 294

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 80 (of 307)

□□□□□/□: 76 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 15(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:35	21:10	21	2:39	99	3:20	0.50	10:35	21:10	58			251	1:50
Schwimmen □□□	0.50	10:35													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:47	7:08	4	0:22	11	0:22	0.75	12:22	16:29	56			245	1:42
Rad	20.00	36:55	1:50	19	6:38	85	6:38	20.75	49:17	2:22	58			250	6:13
Rad □□□	20.25	38:42													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:24	4:33	18	1:46	91	2:23	23.25	1:00:41	2:36	56			248	7:21
Lauf	2.50	11:42	4:40	21	1:57	101	2:45	25.75	1:12:23	2:48	15	9:19	76	10:15	
Lauf □□□	25.25	1:12:23													