



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Griesel, Mirko

000: 1:13:11

00: TuS Niederneisen

00: 313

00: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 93 (of 307)

00000/0: 87 (of 251)

000000: 1:02:08

0000:

00000: 9(of 19)

männl. AK 1 (TM 20-24)

0000000: 1:03:06

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	10:16	20:32	14	2:02	82	3:01	0.50	10:16	20:32	20	1:09	251	1:31
Schwimmen 000	0.50	10:16												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:37	10:28	11	0:44	110	1:12	0.75	12:53	17:10	19	1:34	245	2:13
Rad	20.00	37:29	1:52	6	3:11	100	7:12	20.75	50:22	2:25	20		250	7:18
Rad 000	20.25	40:06												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:23	4:33	8	2:22	87	2:22	23.25	1:01:45	2:39	20		248	8:25
Lauf	2.50	11:26	4:34	8	2:29	81	2:29	25.75	1:13:11	2:50	9	10:05	87	11:03
Lauf 000	25.25	1:13:11												