



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Ernst, Holger

□□□: 1:13:45

□□: Lt Hemsbach

□□: 293

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 98 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 92 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 19(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	10:42	21:23	24	2:46	104	3:27	0.50	10:42	21:23	58		251	1:57
Schwimmen □□□	0.50	10:42												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:06	12:24	30	1:41	149	1:41	0.75	13:48	18:24	56		245	3:08
Rad	20.00	38:13	1:54	26	7:56	118	7:56	20.75	52:01	2:30	58		250	8:57
Rad □□□	20.25	41:19												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:47	4:18	10	1:09	49	1:46	23.25	1:02:48	2:42	56		248	9:28
Lauf	2.50	10:57	4:22	13	1:12	53	2:00	25.75	1:13:45	2:51	20	10:41	93	11:37
Lauf □□□	25.25	1:13:45												