



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Ernst, Holger

000: 1:13:45

00: Lt Hemsbach

00: 293

00: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 98 (of 307)

00000/0: 92 (of 251)

000000: 1:02:08

0000:

Senioren 2 (TM 45.49)

00000: 19(of 57)

0000000: 1:03:04

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	10:42	21:23	24	2:46	104	3:27	0.50	10:42	21:23	58		251	1:57
Schwimmen 000	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 000	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 000	25.25	1:13:45												