



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Bläß, Christian

□□□: 1:14:22

□□: Erpolzheim

□□: 323

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 108 (of 307)

□□□□□/□: 100 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 14(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:19	22:37	16	3:36	131	4:04	0.50	11:19	22:37	32		251	2:34
Schwimmen □□□	0.50	11:19												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:49	11:16	19	1:17	129	1:24	0.75	14:08	18:50	32		245	3:28
Rad	20.00	37:55	1:53	16	6:05	113	7:38	20.75	52:03	2:30	32	1:18	250	8:59
Rad □□□	20.25	40:44												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:55	4:21	11	1:17	57	1:54	23.25	1:02:58	2:42	32	1:26	248	9:38
Lauf	2.50	11:24	4:33	12	1:39	77	2:27	25.75	1:14:22	2:53	14	12:14	101	12:14
Lauf □□□	25.25	1:14:22												