



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Dechant, Dirk

□□□: 1:16:41

□□: Team BODY-ATTACK

□□: 290

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 138 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 123 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 18(of 31)

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:45	25:30	23	5:02	190	5:30	0.50	12:45	25:30	32	0:06	251	4:00
Schwimmen □□□	0.50	12:45												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:20	9:20	12	0:48	75	0:55	0.75	15:05	20:06	32	0:19	245	4:25
Rad	20.00	37:21	1:52	13	5:31	98	7:04	20.75	52:26	2:31	32	1:41	250	9:22
Rad □□□	20.25	39:41												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:12	4:52	18	2:34	126	3:11	23.25	1:04:38	2:46	32	3:06	248	11:18
Lauf	2.50	12:03	4:49	20	2:18	128	3:06	25.75	1:16:41	2:58	18	14:33	124	14:33
Lauf □□□	25.25	1:16:41												