



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Griesel, Silvan

□□□: 1:17:16

□□: TuS Niederneisen

□□: 314

Enduro E Bike

□□□□□/□□□: 144 (of 307)

□□□□□/□: 128 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 5(of 5)

männl. Junioren (TM 18/19)

□□□□□□□: 1:09:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:15	22:30	5	4:00	126	4:00	0.50	11:15	22:30	6	1:19	251	2:30
Schwimmen □□□	0.50	11:15												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:09	12:35	5	0:54	156	1:44	0.75	14:24	19:11	6	2:13	245	3:44
Rad	20.00	37:35	1:52	4	1:49	102	7:18	20.75	51:59	2:30	6	3:38	250	8:55
Rad □□□	20.25	40:44												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:49	5:07	5	2:15	165	3:48	23.25	1:04:48	2:47	6	5:11	248	11:28
Lauf	2.50	12:28	4:59	5	1:55	146	3:31	-	1:17:16	-	5	8:07	129	15:08
Lauf □□□	0.00	1:17:16												