



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Steingens, Uwe

□□□: 1:17:21

□□: Alsbach-Hähnlein

□□: 300

Enduro E Bike

□□□□□/□□□: 145 (of 307)

□□□□□/□: 129 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 29(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:17	24:33	37	4:21	167	5:02	0.50	12:17	24:33	58	1:27	251	3:32
Schwimmen □□□	0.50	12:17												
Wechsel Schw.-R	0.25	4:02	16:07	49	2:37	211	2:37	0.75	16:19	21:45	56	0:11	245	5:39
Rad	20.00	37:05	1:51	20	6:48	92	6:48	20.75	53:24	2:34	58		250	10:20
Rad □□□	20.25	41:07												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:46	4:42	21	2:08	106	2:45	23.25	1:05:10	2:48	56		248	11:50
Lauf	2.50	12:11	4:52	28	2:26	132	3:14	-	1:17:21	-	30	14:17	130	15:13
Lauf □□□	0.00	1:17:21												