



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Herweck, Horst

□□□: 1:17:51

□□: SM Club Annabelle

□□: 299

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 150 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 134 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 3(of 11)

Senioren 5 (TM 60-64)

□□□□□□□: 1:11:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:21	26:41	7	3:32	207	6:06	0.50	13:21	26:41	12	3:32	251	4:36	
Schwimmen □□□	0.50	13:21													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:18	13:11	6	1:18	172	1:53	0.75	16:39	22:11	12	4:50	245	5:59	
Rad	20.00	36:58	1:50	2	0:44	87	6:41	20.75	53:37	2:35	12	5:34	250	10:33	
Rad □□□	20.25	40:16													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:13	4:53	3	0:40	128	3:12	23.25	1:05:50	2:49	12	6:14	248	12:30	
Lauf	2.50	12:01	4:48	2	0:25	125	3:04	25.75	1:17:51	3:01	3	6:39	135	15:43	
Lauf □□□	25.25	1:17:51													