



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Pusche, Jürgen

□□□: 1:17:04

□□: Hemsbach

□□: 334

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 142 (of 307)

□□□□□/□: 126 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 28(of 52)

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:29	22:57	26	3:24	135	4:14	0.50	11:29	22:57	52		251	2:44
Schwimmen □□□	0.50	11:29												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:01	12:03	30	1:19	143	1:36	0.75	14:30	19:19	50		245	3:50
Rad	20.00	37:35	1:52	21	5:28	102	7:18	20.75	52:05	2:30	51	7:48	250	9:01
Rad □□□	20.25	40:36												
Laufrunde 2,5 km	2.50	12:23	4:57	31	2:23	139	3:22	23.25	1:04:28	2:46	51	9:39	248	11:08
Lauf	2.50	12:36	5:02	37	2:49	153	3:39	25.75	1:17:04	2:59	28	13:28	127	14:56
Lauf □□□	25.25	1:17:04												