



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Richert, Ingo

□□□: 1:22:37

□□: Brensbach

□□: 312

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 197 (of 307)

□□□□□/□: 166 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 40(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:34	23:07	28	3:29	143	4:19	0.50	11:34	23:07	52			251	2:49
Schwimmen □□□	0.50	11:34													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:50	15:20	42	2:08	198	2:25	0.75	15:24	20:32	50			245	4:44
Rad	20.00	40:33	2:01	36	8:26	164	10:16	20.75	55:57	2:41	51	11:40		250	12:53
Rad □□□	20.25	44:23													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:48	5:07	39	2:48	161	3:47	23.25	1:08:45	2:57	51	13:56		248	15:25
Lauf	2.50	13:52	5:32	43	4:05	184	4:55	25.75	1:22:37	3:12	40	19:01		167	20:29
Lauf □□□	25.25	1:22:37													