



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Heidecker, Klaus

□□□: 1:43:44

□□: TV 1877 Waldhof Tennis

□□: 254

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 300 (of 307)

□□□□□/□: 244 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□: 20(of 21)

□□□□□□□: 1:03:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:56	25:52	17	5:07	195	5:41	0.50	12:56	25:52	22	1:58	251	4:11	
Schwimmen □□□	0.50	12:56													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:19	17:15	20	2:50	223	2:54	0.75	17:15	23:00	22	3:36	245	6:35	
Rad	20.00	45:32	2:16	21	12:52	234	15:15	20.75	1:02:47	3:01	22	10:46	250	19:43	
Rad □□□	20.25	49:51													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	19:54	7:57	21	9:53	247	10:53	23.25	1:22:41	3:33	22	20:28	248	29:21	
Lauf	2.50	21:03	8:25	20	11:02	247	12:06	25.75	1:43:44	4:01	20	39:53	245	41:36	
Lauf □□□	25.25	1:43:44													