



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Lammer, Oliver

□□□: 1:23:57

□□: TTV Topspin Lorsch

□□: 19

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 212 (of 307)

□□□□□/□: 179 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 26(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:07	26:14	25	5:24	199	5:52	0.50	13:07	26:14	32	0:28	25	4:22	
Schwimmen □□□	0.50	13:07													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:01	12:03	21	1:29	143	1:36	0.75	16:08	21:30	32	1:22	25	5:28	
Rad	20.00	40:59	2:02	23	9:09	177	10:42	20.75	57:07	2:45	32	6:22	25	14:03	
Rad □□□	20.25	44:00													
Laufrunde 2,5 km	2.50	13:26	5:22	25	3:48	180	4:25	23.25	1:10:33	3:02	32	9:01	25	17:13	
Lauf	2.50	13:24	5:21	24	3:39	171	4:27	25.75	1:23:57	3:15	26	21:49	180	21:49	
Lauf □□□	25.25	1:23:57													