



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Alzeyer Fast Runners

□□□: 1:05:04

□□: Alzeyer Fast Runners

□□: 352

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 3 (of 21)

□□□□□/□□□: 3 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 3(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	9:58	19:56	8	3:14	8	3:14	0.50	9:58	19:56	20		20	
Schwimmen □□□	0.50	9:58												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:31	6:03	3	0:16	3	0:16	0.75	11:29	15:18	20		20	
Rad	20.00	32:49	1:38	2	32:08	2	32:08	20.75	44:18	2:08	20		20	
Rad □□□	20.25	34:20												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	9:58	3:59	5	1:27	5	1:27	23.25	54:16	2:20	20		20	
Lauf	2.50	10:48	4:19	5	2:01	5	2:01	25.75	1:05:04	2:31	3	2:00	3	2:00
Lauf □□□	25.25	1:05:04												