



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Lombardo, Armin

□□□: 1:06:26

□□: MTG Mannheim Triathlon

□□: 367

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 22 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 21 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 6(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:04	20:07	10	2:08	68	2:49	0.50	10:04	20:07	58			251	1:19
Schwimmen □□□	0.50	10:04													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:25	5:40	1	-	1	-	0.75	11:29	15:18	56			245	0:49
Rad	20.00	30:17	1:30	1	-	1	-	20.75	41:46	2:00	58			250	
Rad □□□	20.25	31:42													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:30	5:00	31	2:52	147	3:29	23.25	54:16	2:20	56			248	0:56
Lauf	2.50	12:10	4:51	27	2:25	130	3:13	25.75	1:06:26	2:34	6	3:22	21	4:18	
Lauf □□□	25.25	1:06:26													