



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Team Martin, Hoffmann & Ritzert

□□□: 1:06:29

□□: Team Martin, Hoffmann & Ritzert

□□: 356

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 4 (of 21)

□□□□□/□□□: 4 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 4(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	7:40	15:20	5	0:56	5	0:56	0.50	7:40	15:20	19		19	
Schwimmen □□□	0.50	7:40												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:38	6:31	8	0:23	8	0:23	0.75	9:18	12:24	19		19	
Rad	20.00	33:58	1:41	3	33:17	3	33:17	20.75	43:16	2:05	19		19	
Rad □□□	20.25	35:36												
Laufrunde 2,5 km	2.50	11:32	4:36	8	3:01	8	3:01	23.25	54:48	2:21	19		19	
Lauf	2.50	11:41	4:40	6	2:54	6	2:54	25.75	1:06:29	2:34	4	3:25	4	3:25
Lauf □□□	25.25	1:06:29												