



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Running Bulls Bensheim

□□□: 1:06:38

□□: Running Bulls Bensheim

□□: 341

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 5 (of 21)

□□□□□/□□□: 5 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 5(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen	0.50	8:44	17:27	6	2:00	6	2:00		0.50	8:44	17:27	18		18	
Schwimmen □□□	0.50	8:44													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:37	6:28	7	0:22	7	0:22		0.75	10:21	13:47	18		18	
Rad	20.00	36:48	1:50	10	36:07	10	36:07		20.75	47:09	2:16	18		18	
Rad □□□	20.25	38:25													
Laufrunde 2,5 km	2.50	9:30	3:47	4	0:59	4	0:59		23.25	56:39	2:26	18		18	
Lauf	2.50	9:59	3:59	4	1:12	4	1:12		25.75	1:06:38	2:35	5	3:34	5	3:34
Lauf □□□	25.25	1:06:38													