



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kaltenmorgen, Norbert

□□□: 1:26:41

□□: TSV Wolfskehlen

□□: 295

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 232 (of 307)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 194 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 37(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:27	28:53	54	6:31	234	7:12	0.50	14:27	28:53	58	3:37	251	5:42	
Schwimmen □□□	0.50	14:27													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:42	14:48	40	2:17	192	2:17	0.75	18:09	24:11	56	2:01	245	7:29	
Rad	20.00	41:55	2:05	43	11:38	195	11:38	20.75	1:00:04	2:53	58		250	17:00	
Rad □□□	20.25	45:37													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:08	5:15	35	3:30	171	4:07	23.25	1:13:12	3:08	56		248	19:52	
Lauf	2.50	13:29	5:23	37	3:44	173	4:32	25.75	1:26:41	3:21	38	23:37	195	24:33	
Lauf □□□	25.25	1:26:41													