



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Mantwill, Arno

□□□: 1:26:58

□□: Frankfurt

□□: 335

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 236 (of 307)

□□□□□/□: 198 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 38(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:17	20:33	16	2:21	83	3:02	0.50	10:17	20:33	58			251	1:32
Schwimmen □□□	0.50	10:17													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:29	13:56	38	2:04	184	2:04	0.75	13:46	18:21	56			27	3:06
Rad	20.00	42:11	2:06	44	11:54	197	11:54	20.75	55:57	2:41	58			250	12:53
Rad □□□	20.25	45:40													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:46	6:18	48	6:08	228	6:45	23.25	1:11:43	3:05	56			248	18:23
Lauf	2.50	15:15	6:05	45	5:30	214	6:18	25.75	1:26:58	3:22	39	23:54		199	24:50
Lauf □□□	25.25	1:26:58													