



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

## Sparkasse Bensheim

□□□: 1:09:14

□□: Sparkasse Bensheim

□□: 344

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 7 (of 21)

□□□□□/□□□: 7 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 7(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.50	9:15	18:30	7	2:31	7	2:31	0.50	9:15	18:30	16		16	
Schwimmen □□□	0.50	9:15												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:32	6:08	4	0:17	4	0:17	0.75	10:47	14:22	16		16	
Rad	20.00	35:01	1:45	6	34:20	6	34:20	20.75	45:48	2:12	16		16	
Rad □□□	20.25	36:33												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:16	4:30	7	2:45	7	2:45	23.25	57:04	2:27	16		16	
Lauf	2.50	12:10	4:51	8	3:23	8	3:23	25.75	1:09:14	2:41	7	6:10	7	6:10
Lauf □□□	25.25	1:09:14												