



# 9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

## Team Rüther, Leenen & Renner

□□□: 1:11:29

□□: Team Rüther, Leenen & Renner

□□: 343

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 8 (of 21)

□□□□□/□□□: 8 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 8(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	10:39	21:18	11	3:55	11	3:55	0.50	10:39	21:18	15		15	
Schwimmen □□□	0.50	10:39												
Wechsel Schw.-R	0.25	1:50	7:19	12	0:35	12	0:35	0.75	12:29	16:38	15		15	
Rad	20.00	36:15	1:48	8	35:34	8	35:34	20.75	48:44	2:20	15		15	
Rad □□□	20.25	38:05												
Laufrunde 2,5 km	2.50	10:55	4:21	6	2:24	6	2:24	23.25	59:39	2:33	15		15	
Lauf	2.50	11:50	4:44	7	3:03	7	3:03	25.75	1:11:29	2:46	8	8:25	8	8:25
Lauf □□□	25.25	1:11:29												