



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Jog & Rock Bensheim

□□□: 1:13:29

□□: Jog & Rock Bensheim

□□: 354

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 10 (of 21)

□□□□□/□□□: 10 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 10(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.50	6:47	13:33	2	0:03	2	0:03	0.50	6:47	13:33	13		13	
Schwimmen □□□	0.50	6:47												
Wechsel Schw.-R	0.25	40:59	163:56	21	39:44	21	39:44	0.75	47:46	63:41	13	33:34	13	33:34
Rad	20.00	0:41	0:02	1	-	1	-	20.75	48:27	2:20	13		13	
Rad □□□	20.25	41:40												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:14	4:53	14	3:43	14	3:43	23.25	1:00:41	2:36	13		13	
Lauf	2.50	12:48	5:07	9	4:01	9	4:01	25.75	1:13:29	2:51	10	10:25	10	10:25
Lauf □□□	25.25	1:13:29												