



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Peschel, Nadja

□□□: 1:14:34

□□: Lorsch

□□: 363

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 109 (of 307)

□□□□□/□: 9 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 3 (TW 30-34)

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 1:12:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:06	20:11	4	2:07	14	3:10	0.50	10:06	20:11	12	0:56	57		
Schwimmen □□□	0.50	10:06													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:07	8:28	4	0:06	12	0:27	0.75	12:13	16:17	12	1:00	57		
Rad	20.00	37:36	1:52	2	0:05	8	3:48	20.75	49:49	2:24	12	1:05	57		
Rad □□□	20.25	39:43													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:41	5:04	4	1:35	19	2:31	23.25	1:02:30	2:41	12	2:09	57		
Lauf	2.50	12:04	4:49	3	0:25	13	1:53	25.75	1:14:34	2:53	2	2:19	9	9:59	
Lauf □□□	25.25	1:14:34													