



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Marschall, Laurits

□□□: 1:15:42

□□: Düsseldorf

□□: 366

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 121 (of 307)

□□□□□/□: 107 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

männl. Junioren (TM 18/19)

□□□□□□□: 1:09:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:03	20:06	3	2:48	66	2:48	0.50	10:03	20:06	6	0:07	36	1:18
Schwimmen □□□	0.50	10:03												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:39	10:35	4	0:24	113	1:14	0.75	12:42	16:56	6	0:31	245	2:02
Rad	20.00	41:53	2:05	5	6:07	192	11:36	20.75	54:35	2:37	6	6:14	250	11:31
Rad □□□	20.25	44:32												
Laufrunde 2,5 km	2.50	10:34	4:13	1	-	34	1:33	23.25	1:05:09	2:48	6	5:32	248	11:49
Lauf	2.50	10:33	4:13	1	-	31	1:36	25.75	1:15:42	2:56	4	6:33	108	13:34
Lauf □□□	25.25	1:15:42												