



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Löhr, Ulrich

□□□: 1:35:50

□□: Griesheim

□□: 331

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 288 (of 307)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 235 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 52(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:59	25:57	42	5:03	196	5:44	0.50	12:59	25:57	58	2:09	251	4:14	
Schwimmen □□□	0.50	12:59													
Wechsel Schw.-R	0.25	5:18	21:11	54	3:53	239	3:53	0.75	18:17	24:22	56	2:09	245	7:37	
Rad	20.00	49:30	2:28	56	19:13	246	19:13	20.75	1:07:47	3:15	58	5:03	250	24:43	
Rad □□□	20.25	54:48													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:36	5:26	37	3:58	183	4:35	23.25	1:21:23	3:30	56	3:53	248	28:03	
Lauf	2.50	14:27	5:46	39	4:42	200	5:30	25.75	1:35:50	3:43	53	32:46	236	33:42	
Lauf □□□	25.25	1:35:50													