



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hofmann, Siegmar

□□□: 1:15:57

□□: Reichelsheim

□□: 365

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 123 (of 307)

□□□□□/□: 110 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 24(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:13	20:26	14	2:17	77	2:58	0.50	10:13	20:26	58		251	1:28
Schwimmen □□□	0.50	10:13												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:43	14:52	41	2:18	193	2:18	0.75	13:56	18:34	56		245	3:16
Rad	20.00	38:27	1:55	28	8:10	125	8:10	20.75	52:23	2:31	58		250	9:19
Rad □□□	20.25	42:10												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:46	4:42	21	2:08	106	2:45	23.25	1:04:09	2:45	56		248	10:49
Lauf	2.50	11:48	4:43	22	2:03	108	2:51	25.75	1:15:57	2:56	25	12:53	111	13:49
Lauf □□□	25.25	1:15:57												