



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Gülzow, Yannic

□□□: 1:16:13

□□: Lorsch

□□: 375

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 129 (of 307)

□□□□□/□: 115 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 1 (TM 20-24)

□□□□□: 12(of 19)

□□□□□□□: 1:03:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:41	19:22	7	1:27	37	2:26	0.50	9:41	19:22	13	0:34	251	0:56	
Schwimmen □□□	0.50	9:41													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:58	11:52	13	1:05	139	1:33	0.75	12:39	16:52	19	1:20	245	1:59	
Rad	20.00	39:24	1:58	13	5:06	148	9:07	20.75	52:03	2:30	20	0:32	250	8:59	
Rad □□□	20.25	42:22													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:26	4:58	14	3:25	143	3:25	23.25	1:04:29	2:46	20	1:48	248	11:09	
Lauf	2.50	11:44	4:41	10	2:47	103	2:47	25.75	1:16:13	2:57	12	13:07	116	14:05	
Lauf □□□	25.25	1:16:13													