



# 9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Meyer, Ralf

□□□: 1:17:45

□□: LG Mischgewebe Zwingenberg

□□: 372

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 149 (of 307)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 133 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 30(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:52	23:44	33	3:56	152	4:37	0.50	11:52	23:44	58	1:02	251	3:07	
Schwimmen □□□	0.50	11:52													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:04	16:15	50	2:39	216	2:39	0.75	15:56	21:14	56		245	5:16	
Rad	20.00	40:27	2:01	36	10:10	160	10:10	20.75	56:23	2:43	58		250	13:19	
Rad □□□	20.25	44:31													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:43	4:17	9	1:05	44	1:42	23.25	1:07:06	2:53	56		248	13:46	
Lauf	2.50	10:39	4:15	9	0:54	40	1:42	25.75	1:17:45	3:01	31	14:41	134	15:37	
Lauf □□□	25.25	1:17:45													