



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Nolte, Christina

□□□: 1:18:35

□□: Heppenheim

□□: 371

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 156 (of 307)

□□□□□/□: 18 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 3 (TW 30-34)

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 1:12:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:03	24:06	8	4:04	36	5:07	0.50	12:03	24:06	12	2:53	57		
Schwimmen □□□	0.50	12:03													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:55	11:39	9	0:54	30	1:15	0.75	14:58	19:57	12	3:45	57		
Rad	20.00	37:54	1:53	3	0:23	10	4:06	20.75	52:52	2:32	12	4:08	57		
Rad □□□	20.25	40:49													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:47	5:06	5	1:41	20	2:37	23.25	1:05:39	2:49	12	5:18	48		
Lauf	2.50	12:56	5:10	5	1:17	22	2:45	25.75	1:18:35	3:03	4	6:20	18	14:00	
Lauf □□□	25.25	1:18:35													