



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Lehrian, Wolfgang

□□□: 1:18:45

□□: LG Mischgewebe Zwingenberg

□□: 381

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 159 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 140 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 7(of 19)

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:43	25:26	14	4:08	189	5:28	0.50	12:43	25:26	20	1:14	251	3:58
Schwimmen □□□	0.50	12:43												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:08	12:31	11	1:18	152	1:43	0.75	15:51	21:07	20	1:55	245	5:11
Rad	20.00	38:42	1:56	6	3:25	132	8:25	20.75	54:33	2:37	20	4:51	250	11:29
Rad □□□	20.25	41:50												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:16	4:54	8	1:32	133	3:15	23.25	1:06:49	2:52	20	5:48	248	13:29
Lauf	2.50	11:56	4:46	7	1:21	120	2:59	25.75	1:18:45	3:03	7	8:17	141	16:37
Lauf □□□	25.25	1:18:45												