



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

□□□: 1:20:18

□□: Afterburner

□□: 339

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□/□□□: 15 (of 21)

□□□□□/□□□: 15 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 15(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	12:44	25:27	17	6:00	17	6:00	0.50	12:44	25:27	8	0:18	8	0:18
Schwimmen □□□	0.50	12:44												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:01	8:03	15	0:46	15	0:46	0.75	14:45	19:40	8	0:33	8	0:33
Rad	20.00	40:56	2:02	13	40:15	13	40:15	20.75	55:41	2:41	8	5:12	8	5:12
Rad □□□	20.25	42:57												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:49	4:43	10	3:18	10	3:18	23.25	1:07:30	2:54	8	5:06	8	5:06
Lauf	2.50	12:48	5:07	9	4:01	9	4:01	25.75	1:20:18	3:07	15	17:14	15	17:14
Lauf □□□	25.25	1:20:18												