



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Vaz, Rudolf

□□□: 1:21:33

□□: Lorsch

□□: 378

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 188 (of 307)

□□□□□/□: 163 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 23(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:30	19:00	6	1:47	33	2:15	0.50	9:30	19:00	32			6	0:45
Schwimmen □□□	0.50	9:30													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:28	9:52	15	0:56	91	1:03	0.75	11:58	15:57	32			245	1:18
Rad	20.00	42:14	2:06	27	10:24	199	11:57	20.75	54:12	2:36	32	3:27		250	11:08
Rad □□□	20.25	44:42													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:22	5:20	24	3:44	178	4:21	23.25	1:07:34	2:54	32	6:02		248	14:14
Lauf	2.50	13:59	5:35	28	4:14	188	5:02	25.75	1:21:33	3:10	23	19:25		164	19:25
Lauf □□□	25.25	1:21:33													