



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hammann, Holger

□□□: 1:43:22

□□: TSV Wolfskehlen

□□: 298

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 297 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 242 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 54(of 57)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:31	27:02	49	5:35	215	6:16	0.50	13:31	27:02	58	2:41	251	4:46	
Schwimmen □□□	0.50	13:31													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:47	19:07	52	3:22	232	3:22	0.75	18:18	24:24	56	2:10	245	7:38	
Rad	20.00	48:11	2:24	55	17:54	244	17:54	20.75	1:06:29	3:12	58	3:45	250	23:25	
Rad □□□	20.25	52:58													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	18:10	7:16	54	8:32	244	9:09	23.25	1:24:39	3:38	56	7:09	248	31:19	
Lauf	2.50	18:43	7:29	54	8:58	242	9:46	25.75	1:43:22	4:00	55	40:18	243	41:14	
Lauf □□□	25.25	1:43:22													