



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

**Fronia, Stephanie**

□□□: 1:43:34

□□: Ginsheim-Gustavsburg

□□: 301

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 299 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 56 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

Seniorinnen 1 (TW 40-44)

□□□□□□□: 1:13:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:26	26:52	7	4:10	51	6:30	0.50	13:26	26:52	8	4:10	57	
Schwimmen □□□	0.50	13:26												
Wechsel Schw.-R	0.25	7:11	28:44	7	4:56	56	5:31	0.75	20:37	27:29	8	9:06	57	
Rad	20.00	50:06	2:30	7	11:29	56	16:18	20.75	1:10:43	3:24	8	20:35	57	2:09
Rad □□□	20.25	57:17												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	16:20	6:31	6	4:45	53	6:10	23.25	1:27:03	3:44	8	25:20	57	4:34
Lauf	2.50	16:31	6:36	7	4:28	53	6:20	25.75	1:43:34	4:01	7	29:48	56	38:59
Lauf □□□	25.25	1:43:34												