



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Alexander, Ralf

□□□: 1:26:52

□□: Lorsch

□□: 379

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 233 (of 307)

□□□□□/□: 195 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□: 15(of 21)

□□□□□□□: 1:03:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:51	25:41	16	5:02	194	5:36	0.50	12:51	25:41	22	1:53	251	4:06	
Schwimmen □□□	0.50	12:51													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:16	13:03	15	1:47	171	1:51	0.75	16:07	21:29	11	2:28	245	5:27	
Rad	20.00	40:32	2:01	13	7:52	162	10:15	20.75	56:39	2:43	22	4:38	250	13:35	
Rad □□□	20.25	43:48													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:58	5:59	17	4:57	212	5:57	23.25	1:11:37	3:04	22	9:24	248	18:17	
Lauf	2.50	15:15	6:05	18	5:14	214	6:18	25.75	1:26:52	3:22	15	23:01	196	24:44	
Lauf □□□	25.25	1:26:52													