



# 9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Melwitz, Axel

□□□: 1:30:31

□□: Unterheinriet

□□: 369

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 261 (of 307)

□□□□□/□: 217 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 5 (TM 60-64)

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 1:11:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	16:01	32:01	11	6:12	245	8:46	0.50	16:01	32:01	12	6:12	251	7:16	
Schwimmen □□□	0.50	16:01													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:51	11:24	4	0:51	133	1:26	0.75	18:52	25:09	12	7:03	245	8:12	
Rad	20.00	41:18	2:03	7	5:04	183	11:01	20.75	1:00:10	2:53	12	12:07	250	17:06	
Rad □□□	20.25	44:09													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:01	6:00	9	3:28	214	6:00	23.25	1:15:11	3:14	12	15:35	248	21:51	
Lauf	2.50	15:20	6:08	9	3:44	218	6:23	25.75	1:30:31	3:30	9	19:19	218	28:23	
Lauf □□□	25.25	1:30:31													