



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Enssle, Julius

□□□: 1:34:27

□□: Frankfurt

□□: 384

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 282 (of 307)

□□□□□/□: 230 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 1 (TM 20-24)

□□□□□: 19(of 19)

□□□□□□□: 1:03:06

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen        | 0.50     | 12:35    | 25:10        | 17      | 4:21    | 183     | 5:20    | 0.50  | 12:35     | 25:10     | 20            | 3:28    | 251     | 3:50    |         |
| Schwimmen □□□    | 0.50     | 12:35    |              |         |         |         |         |       |           |           |               |         |         |         |         |
| Wechsel Schw.-R  | 0.25     | 3:57     | 15:48        | 17      | 2:04    | 207     | 2:32    | 0.75  | 16:32     | 22:02     | 19            | 5:13    | 245     | 5:52    |         |
| Rad              | 20.00    | 45:40    | 2:16         | 19      | 11:22   | 236     | 15:23   | 20.75 | 1:02:12   | 2:59      | 20            | 10:41   | 250     | 19:08   |         |
| Rad □□□          | 20.25    | 49:37    |              |         |         |         |         |       |           |           |               |         |         |         |         |
| Laufrunde 2,5 kn | 2.50     | 15:49    | 6:19         | 19      | 6:48    | 230     | 6:48    | 23.25 | 1:18:01   | 3:21      | 20            | 15:20   | 248     | 24:41   |         |
| Lauf             | 2.50     | 16:26    | 6:34         | 19      | 7:29    | 234     | 7:29    | 25.75 | 1:34:27   | 3:40      | 19            | 31:21   | 231     | 32:19   |         |
| Lauf □□□         | 25.25    | 1:34:27  |              |         |         |         |         |       |           |           |               |         |         |         |         |