



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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													