



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Stock, René

□□□: 1:35:31

□□: Lorsch

□□: 368

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 287 (of 307)

□□□□□/□: 234 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 51(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:58	19:56	8	2:02	57	2:43	0.50	9:58	19:56	58			251	1:13
Schwimmen □□□	0.50	9:58													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:53	15:31	47	2:28	204	2:28	0.75	13:51	18:27	56			245	3:11
Rad	20.00	45:23	2:16	50	15:06	232	15:06	20.75	59:14	2:51	58			250	16:10
Rad □□□	20.25	49:16													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	18:17	7:18	55	8:39	245	9:16	23.25	1:17:31	3:20	56	0:01		248	24:11
Lauf	2.50	18:00	7:12	53	8:15	240	9:03	25.75	1:35:31	3:42	52	32:27		235	33:23
Lauf □□□	25.25	1:35:31													