



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Roos, Robert

□□□: 1:28:19

□□: Lorsch

□□: 48

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 246 (of 307)

□□□□□/□: 207 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 41(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:04	28:07	52	6:08	228	6:49	0.50	14:04	28:07	58	3:14	29	5:19	
Schwimmen □□□	0.50	14:04													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:12	12:48	34	1:47	165	1:47	0.75	17:16	23:01	56	1:08	29	6:36	
Rad	20.00	40:54	2:02	39	10:37	174	10:37	20.75	58:10	2:48	58		29	15:06	
Rad □□□	20.25	44:06													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:25	6:09	44	5:47	220	6:24	23.25	1:13:35	3:09	56		29	20:15	
Lauf	2.50	14:44	5:53	42	4:59	209	5:47	25.75	1:28:19	3:25	42	25:15	208	26:11	
Lauf □□□	25.25	1:28:19													