



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Christoph, Becker

□□□: 1:09:24

□□: Zwingenberg

□□: 91

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 40 (of 307)

□□□□□/□: 39 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 11(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:27	20:53	19	2:31	94	3:12	0.50	10:27	20:53	58		251	1:42
Schwimmen □□□	0.50	10:27												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:03	8:11	12	0:38	41	0:38	0.75	12:30	16:40	56		245	1:50
Rad	20.00	35:08	1:45	9	4:51	36	4:51	20.75	47:38	2:17	58		250	4:34
Rad □□□	20.25	37:11												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:52	4:20	12	1:14	54	1:51	23.25	58:30	2:30	56		248	5:10
Lauf	2.50	10:54	4:21	12	1:09	49	1:57	25.75	1:09:24	2:41	11	6:20	39	7:16
Lauf □□□	25.25	1:09:24												