



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schambach, Jens

□□□: 1:30:31

□□: DLRG Lorsch

□□: 45

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 260 (of 307)

□□□□□/□: 217 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 45(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:56	21:52	27	3:00	112	3:41	0.50	10:56	21:52	58	0:06	32	2:11	
Schwimmen □□□	0.50	10:56													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:10	16:40	51	2:45	220	2:45	0.75	15:06	20:07	56			32	4:26
Rad	20.00	45:32	2:16	52	15:15	234	15:15	20.75	1:00:38	2:55	58			32	17:34
Rad □□□	20.25	49:42													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:47	5:54	42	5:09	208	5:46	23.25	1:15:25	3:14	56			32	22:05
Lauf	2.50	15:06	6:02	44	5:21	213	6:09	25.75	1:30:31	3:30	46	27:27	218	28:23	
Lauf □□□	25.25	1:30:31													