



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Hofer, Bernadette

□□□: 1:31:16

□□: Bensheim

□□: 13

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 264 (of 307)

□□□□□/□: 45 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

Seniorinnen 3 (TW 50-54)

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:22:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	15:10	30:19	5	3:53	54	8:14	0.50	15:10	30:19	2	3:12	57		
Schwimmen □□□	0.50	15:10													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:28	13:52	4	0:48	50	1:48	0.75	18:38	24:50	2	3:00	57		
Rad	20.00	44:52	2:14	4	3:25	44	11:04	20.75	1:03:30	3:03	2	6:25	57		
Rad □□□	20.25	48:20													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:16	5:42	3	1:26	38	4:06	23.25	1:17:46	3:20	2	7:51	57		
Lauf	2.50	13:30	5:24	2	0:43	28	3:19	25.75	1:31:16	3:32	4	8:34	45	26:41	
Lauf □□□	25.25	1:31:16													