



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Adrian, Thomas

□□□: 1:07:46

□□: ATB Heuchelheim

□□: 40

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 30 (of 307)

□□□□□/□: 29 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□: 4(of 21)

□□□□□□□: 1:03:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:25	20:49	9	2:36	90	3:10	0.50	10:25	20:49	22			4	1:40
Schwimmen □□□	0.50	10:25													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:54	7:35	3	0:25	20	0:29	0.75	12:19	16:25	22			4	1:39
Rad	20.00	35:01	1:45	6	2:21	35	4:44	20.75	47:20	2:16	22			4	4:16
Rad □□□	20.25	36:55													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:08	4:03	2	0:07	14	1:07	23.25	57:28	2:28	22			4	4:08
Lauf	2.50	10:18	4:07	3	0:17	20	1:21	25.75	1:07:46	2:37	4	3:55	29	5:38	
Lauf □□□	25.25	1:07:46													