



# 9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Wolfmüller, Elvira

□□□: 1:13:46

□□: Wiesloch

□□: 81

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 99 (of 307)

□□□□□/□: 7 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40-44)

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 1:13:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:16	18:32	1	-	8	2:20	0.50	9:16	18:32	1	-	37	
Schwimmen □□□	0.50	9:16												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:15	9:00	1	-	15	0:35	0.75	11:31	15:21	1	-	37	
Rad	20.00	38:37	1:55	1	-	14	4:49	20.75	50:08	2:24	1	-	37	
Rad □□□	20.25	40:52												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:35	4:38	1	-	6	1:25	23.25	1:01:43	2:39	1	-	37	
Lauf	2.50	12:03	4:49	1	-	12	1:52	25.75	1:13:46	2:51	1	-	7	9:11
Lauf □□□	25.25	1:13:46												