



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Simon, Laura

□□□: 1:14:09

□□: Bensheim

□□: 74

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 103 (of 307)

□□□□□/□: 8 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 1 (TW 20-24)

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:09:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:43	23:26	3	4:47	26	4:47	0.50	11:43	23:26	6	4:47	38		
Schwimmen □□□	0.50	11:43													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:56	7:44	2	0:16	3	0:16	0.75	13:39	18:11	6	5:03	38		
Rad	20.00	37:04	1:51	1	-	3	3:16	20.75	50:43	2:26	6	4:42	38		
Rad □□□	20.25	39:00													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:41	4:40	1	-	8	1:31	23.25	1:02:24	2:41	6	4:35	38		
Lauf	2.50	11:45	4:42	2	0:03	7	1:34	25.75	1:14:09	2:52	2	4:27	8	9:34	
Lauf □□□	25.25	1:14:09													