



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Helwig, Eva

□□□: 1:15:14

□□: LG Ried

□□: 57

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 115 (of 307)

□□□□□/□: 11 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 2 (TW 25-29)

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 1:15:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:23	22:45	2	2:19	25	4:27	0.50	11:23	22:45	1	-	40	
Schwimmen □□□	0.50	11:23												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:09	8:35	1	-	13	0:29	0.75	13:32	18:02	1	-	40	
Rad	20.00	40:57	2:02	3	1:17	29	7:09	20.75	54:29	2:37	1	-	40	
Rad □□□	20.25	43:06												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:22	4:08	1	-	3	0:12	23.25	1:04:51	2:47	1	-	40	
Lauf	2.50	10:23	4:09	1	-	3	0:12	25.75	1:15:14	2:55	1	-	11	10:39
Lauf □□□	25.25	1:15:14												