



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Thinius, Katja

□□□: 1:15:25

□□: Weiterstadt

□□: 84

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 117 (of 307)

□□□□□/□: 12 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 4 (TW 35-39)

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 1:04:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:17	18:33	2	0:44	9	2:21	0.50	9:17	18:33	3	0:44	41		
Schwimmen □□□	0.50	9:17													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:05	8:20	2	0:14	10	0:25	0.75	11:22	15:09	3	0:58	41		
Rad	20.00	38:55	1:56	3	5:07	16	5:07	20.75	50:17	2:25	3	6:05	41		
Rad □□□	20.25	41:00													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:14	4:53	3	2:04	14	2:04	23.25	1:02:31	2:41	3	8:09	41		
Lauf	2.50	12:54	5:09	3	2:41	21	2:43	25.75	1:15:25	2:55	3	10:50	12	10:50	
Lauf □□□	25.25	1:15:25													