



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Marsch, Almut

□□□: 1:15:33

□□: Bensheim

□□: 85

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 119 (of 307)

□□□□□/□: 13 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

Seniorinnen 2 TW 45-49)

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:13:09

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50 | 11:17 | 22:33 | 5 | 1:54 | 21 | 4:21 | 0.50 | 11:17 | 22:33 | 1 | - | 39 | |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 11:17 | | | | | | | | | | | | |
| Wechsel Schw.-R | 0.25 | 2:09 | 8:35 | 3 | 0:08 | 13 | 0:29 | 0.75 | 13:26 | 17:54 | 2 | | 42 | |
| Rad | 20.00 | 37:16 | 1:51 | 2 | 0:12 | 5 | 3:28 | 20.75 | 50:42 | 2:26 | 2 | | 42 | |
| Rad □□□ | 20.25 | 39:25 | | | | | | | | | | | | |
| Laufrunde 2,5 kn | 2.50 | 12:22 | 4:56 | 4 | 1:30 | 16 | 2:12 | 23.25 | 1:03:04 | 2:42 | 2 | | 42 | |
| Lauf | 2.50 | 12:29 | 4:59 | 5 | 1:21 | 17 | 2:18 | 25.75 | 1:15:33 | 2:56 | 3 | 2:24 | 13 | 10:58 |
| Lauf □□□ | 25.25 | 1:15:33 | | | | | | | | | | | | |