



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Dietrich, Alexander

□□□: 1:36:36

□□: DLRG Lorsch

□□: 39

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 290 (of 307)

□□□□□/□: 236 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 50(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:03	20:06	10	1:58	66	2:48	0.50	10:03	20:06	52			36	1:18
Schwimmen □□□	0.50	10:03													
Wechsel Schw.-R	0.25	4:29	17:56	47	2:47	227	3:04	0.75	14:32	19:22	50			36	3:52
Rad	20.00	50:11	2:30	50	18:04	247	19:54	20.75	1:04:43	3:07	51	20:26		36	21:39
Rad □□□	20.25	54:40													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:44	6:17	50	5:44	227	6:43	23.25	1:20:27	3:27	51	25:38		35	27:07
Lauf	2.50	16:09	6:27	50	6:22	226	7:12	25.75	1:36:36	3:45	50	33:00		237	34:28
Lauf □□□	25.25	1:36:36													