



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Zubrod, Jutta

□□□: 1:19:06

□□: ERSG Darmstadt

□□: 67

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 163 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 20 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

□□□□□: 7(of 10)

Seniorinnen 2 TW 45-49)

□□□□□□□: 1:13:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:18	24:36	9	2:55	38	5:22	0.50	12:18	24:36	6	1:01	48		
Schwimmen □□□	0.50	12:18													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:01	8:03	1	-	4	0:21	0.75	14:19	19:05	6			48	
Rad	20.00	37:56	1:53	3	0:52	11	4:08	20.75	52:15	2:31	6	0:45	48		
Rad □□□	20.25	39:57													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:24	5:21	7	2:32	26	3:14	23.25	1:05:39	2:49	6	2:28	48		
Lauf	2.50	13:27	5:22	8	2:19	27	3:16	25.75	1:19:06	3:04	7	5:57	20	14:31	
Lauf □□□	25.25	1:19:06													