



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Fluck, Heike

000: 1:20:43

00: Mannem vorn

00: 64

00: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 180 (of 307)

00000/0: 22 (of 56)

000000: 1:04:35

0000:

Seniorinnen 2 TW 45-49)

00000: 8(of 10)

0000000: 1:13:09

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen	0.50	11:08	22:15	4	1:45	20	4:12	0.50	11:08	22:15	7		49	
Schwimmen 000	0.50	11:08												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:04	12:16	9	1:03	42	1:24	0.75	14:12	18:56	7		49	
Rad	20.00	40:25	2:01	8	3:21	25	6:37	20.75	54:37	2:37	7	3:07	49	
Rad 000	20.25	43:29												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	13:17	5:18	6	2:25	24	3:07	23.25	1:07:54	2:55	7	4:43	49	
Lauf	2.50	12:49	5:07	6	1:41	20	2:38	25.75	1:20:43	3:08	8	7:34	22	16:08
Lauf 000	25.25	1:20:43												