



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schroeder, Susann

□□□: 1:21:34

□□: Heppenheim

□□: 82

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 189 (of 307)

□□□□□/□: 26 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 3 (TW 30-34)

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 1:12:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:35	19:10	3	1:36	12	2:39	0.50	9:35	19:10	4	0:25	52	
Schwimmen □□□	0.50	9:35												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:09	12:35	11	1:08	43	1:29	0.75	12:44	16:58	4	1:31	52	
Rad	20.00	40:47	2:02	5	3:16	27	6:59	20.75	53:31	2:34	4	4:47	52	
Rad □□□	20.25	43:56												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:14	5:41	9	3:08	36	4:04	23.25	1:07:45	2:54	4	7:24	52	
Lauf	2.50	13:49	5:31	8	2:10	32	3:38	25.75	1:21:34	3:10	6	9:19	26	16:59
Lauf □□□	25.25	1:21:34												