



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

0000

Diehl, Markus

000: 1:06:20

00: Biblis

00: 133

00: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

00000/000: 20 (of 307)

00000/0: 19 (of 251)

000000: 1:02:08

0000:

00000: 3(of 52)

Senioren 1 (TM 40-44)

0000000: 1:03:36

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Schwimmen	0.50	10:00	20:00	8	1:55	62	2:45	0.50	10:00	20:00	52			251	1:15
Schwimmen 000	0.50	10:00													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:49	7:15	3	0:07	14	0:24	0.75	11:49	15:45	50			9	1:09
Rad	20.00	33:50	1:41	3	1:43	17	3:33	20.75	45:39	2:11	51	1:22	250	2:35	
Rad 000	20.25	35:39													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:19	4:07	3	0:19	25	1:18	23.25	55:58	2:24	51	1:09	248	2:38	
Lauf	2.50	10:22	4:08	4	0:35	22	1:25	25.75	1:06:20	2:34	3	2:44	19	4:12	
Lauf 000	25.25	1:06:20													