



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Vakalopoulos, Matthias

□□□: 1:06:31

□□: TV Lampertheim Triathlon

□□: 102

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 24 (of 307)

□□□□□/□: 23 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 1 (TM 20-24)

□□□□□: 3(of 19)

□□□□□□□: 1:03:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:14	16:27	1	-	7	0:59	0.50	8:14	16:27	20			251	
Schwimmen □□□	0.50	8:14													
Wechsel Schw.-R	0.25	1:56	7:44	3	0:03	23	0:31	0.75	10:10	13:33	19			245	
Rad	20.00	34:18	1:42	1	-	22	4:01	20.75	44:28	2:08	20			250	1:24
Rad □□□	20.25	36:14													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:44	4:17	6	1:43	45	1:43	23.25	55:12	2:22	20			248	1:52
Lauf	2.50	11:19	4:31	7	2:22	73	2:22	25.75	1:06:31	2:34	3	3:25	23	4:23	
Lauf □□□	25.25	1:06:31													