



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Rauch, Thomas

□□□: 1:08:51

□□: Lorsch

□□: 117

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 36 (of 307)

□□□□□/□: 35 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 6(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:58	19:56	6	1:53	57	2:43	0.50	9:58	19:56	52			251	1:13
Schwimmen □□□	0.50	9:58													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:25	9:39	14	0:43	85	1:00	0.75	12:23	16:30	50			245	1:43
Rad	20.00	34:32	1:43	5	2:25	26	4:15	20.75	46:55	2:15	51	2:38		250	3:51
Rad □□□	20.25	36:57													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:45	4:17	10	0:45	47	1:44	23.25	57:40	2:28	51	2:51		248	4:20
Lauf	2.50	11:11	4:28	16	1:24	67	2:14	25.75	1:08:51	2:40	6	5:15		35	6:43
Lauf □□□	25.25	1:08:51													