



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Jacobsen, Justus

□□□: 1:09:13

□□: Luhdener SV

□□: 142

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 39 (of 307)

□□□□□/□: 38 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 7(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:15	20:30	13	2:10	80	3:00	0.50	10:15	20:30	52			251	1:30
Schwimmen □□□	0.50	10:15													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:20	9:20	11	0:38	75	0:55	0.75	12:35	16:46	50			245	1:55
Rad	20.00	35:12	1:45	7	3:05	37	4:55	20.75	47:47	2:18	51	3:30		250	4:43
Rad □□□	20.25	37:32													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:49	4:19	12	0:49	51	1:48	23.25	58:36	2:31	51	3:47		248	5:16
Lauf	2.50	10:37	4:14	6	0:50	38	1:40	25.75	1:09:13	2:41	7	5:37		38	7:05
Lauf □□□	25.25	1:09:13													