



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Schulze-Ganzlin, Ulrich

□□□: 1:09:56

□□: KGW Lorsch

□□: 136

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 48 (of 307)

□□□□□/□: 46 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□: 7(of 21)

□□□□□□□: 1:03:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	7:57	15:54	2	0:08	5	0:42	0.50	7:57	15:54	22			251	
Schwimmen □□□	0.50	7:57													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:03	8:11	4	0:34	41	0:38	0.75	10:00	13:20	22			245	
Rad	20.00	35:46	1:47	7	3:06	48	5:29	20.75	45:46	2:12	22			250	2:42
Rad □□□	20.25	37:49													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:01	4:48	8	2:00	115	3:00	23.25	57:47	2:29	22			248	4:27
Lauf	2.50	12:09	4:51	9	2:08	129	3:12	25.75	1:09:56	2:42	7	6:05	46	7:48	
Lauf □□□	25.25	1:09:56													