



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Held, Reinhard

□□□: 1:10:28

□□: Lorsch Buwe

□□: 18

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 52 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 50 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

□□□□□: 1(of 19)

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:51	19:41	2	1:16	51	2:36	0.50	9:51	19:41	20			7	1:06
Schwimmen □□□	0.50	9:51													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:05	8:20	2	0:15	46	0:40	0.75	11:56	15:54	20			7	1:16
Rad	20.00	37:13	1:51	4	1:56	97	6:56	20.75	49:09	2:22	20			7	6:05
Rad □□□	20.25	39:18													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:44	4:17	1	-	45	1:43	23.25	59:53	2:34	20			7	6:33
Lauf	2.50	10:35	4:14	1	-	35	1:38	25.75	1:10:28	2:44	1	-		50	8:20
Lauf □□□	25.25	1:10:28													