



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Plappert, Stefan

□□□: 1:11:40

□□: Lorsch

□□: 120

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 67 (of 307)

□□□□□/□: 64 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 12(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:56	19:52	7	2:00	55	2:41	0.50	9:56	19:52	58			251	1:11
Schwimmen □□□	0.50	9:56													
Wechsel Schw.-R	0.25	fehlt!	-	-	-	-	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-
Rad	20.00	39:20	1:58	30	9:03	146	9:03	20.75	49:16	2:22	58			250	6:12
Rad □□□	20.25	39:20													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:14	4:29	14	1:36	70	2:13	23.25	1:00:30	2:36	56			248	7:10
Lauf	2.50	11:10	4:28	14	1:25	65	2:13	25.75	1:11:40	2:46	12	8:36	64	9:32	
Lauf □□□	25.25	1:11:40													