



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Benincasa Meyer, Stefania

□□□: 1:32:01

□□: Heppenheim

□□: 71

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 269 (of 307)

□□□□□/□: 48 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

weibl. AK 3 (TW 30-34)

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 1:12:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:00	26:00	10	5:01	46	6:04	0.50	13:00	26:00	7	3:50	9		
Schwimmen □□□	0.50	13:00													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:56	11:43	10	0:55	33	1:16	0.75	15:56	21:14	7	4:43	4		
Rad	20.00	44:05	2:12	10	6:34	41	10:17	20.75	1:00:01	2:53	7	11:17	9		
Rad □□□	20.25	47:01													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:55	6:21	11	4:49	50	5:45	23.25	1:15:56	3:15	7	15:35	9		
Lauf	2.50	16:05	6:25	11	4:26	50	5:54	25.75	1:32:01	3:34	11	19:46	48	27:26	
Lauf □□□	25.25	1:32:01													