



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Walter, Bernd

□□□: 1:12:12

□□: Lorsche Buwe

□□: 135

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 76 (of 307)

□□□□□/□: 73 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 14(of 52)

□□□□□□□: 1:03:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:00	20:00	8	1:55	62	2:45	0.50	10:00	20:00	52			251	1:15
Schwimmen □□□	0.50	10:00													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:04	8:16	7	0:22	44	0:39	0.75	12:04	16:05	50			19	1:24
Rad	20.00	35:59	1:47	12	3:52	56	5:42	20.75	48:03	2:18	51	3:46		9	4:59
Rad □□□	20.25	38:03													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:14	4:53	29	2:14	129	3:13	23.25	1:00:17	2:35	51	5:28		248	6:57
Lauf	2.50	11:55	4:46	27	2:08	118	2:58	25.75	1:12:12	2:48	14	8:36		73	10:04
Lauf □□□	25.25	1:12:12													