



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Forell, Nicol

□□□: 1:32:52

□□: Einhausen

□□: 80

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 274 (of 307)

□□□□□/□: 49 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40-44)

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 1:13:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	13:13	26:26	5	3:57	49	6:17	0.50	13:13	26:26	4	3:57	10	
Schwimmen □□□	0.50	13:13												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:01	12:03	4	0:46	39	1:21	0.75	16:14	21:38	4	4:43	10	
Rad	20.00	44:18	2:12	5	5:41	42	10:30	20.75	1:00:32	2:55	4	10:24	10	
Rad □□□	20.25	47:19												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	16:52	6:44	7	5:17	56	6:42	23.25	1:17:24	3:19	4	15:41	10	
Lauf	2.50	15:28	6:11	4	3:25	47	5:17	25.75	1:32:52	3:36	5	19:06	49	28:17
Lauf □□□	25.25	1:32:52												