



9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Pfenning, Alf

□□: Viernheim

□□: 104

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□/□□□: DSQ (of 307)

□□□□□/□: DSQ (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□□: DSQ(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:34	25:07	41	4:38	181	5:19	0.50	12:34	25:07	58	1:44	251	3:49
Schwimmen □□□	0.50	12:34												
Wechsel Schw.-R	0.25	3:10	12:39	33	1:45	159	1:45	0.75	15:44	20:58	56		245	5:04
Rad	20.00	43:28	2:10	48	13:11	218	13:11	20.75	59:12	2:51	58		250	16:08
Rad □□□	20.25	46:38												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	fehlt!	-	-	-	-	-	23.25	-	-	-	-	-	-
Lauf	2.50	14:32	5:48	40	4:47	202	5:35	25.75	-	-	-	-	-	-
Lauf □□□	25.25	1:13:44												