



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Kaiser, Elli

□□□: 1:35:29

□□: SKV Mörfelden Möwathlon

□□: 86

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 286 (of 307)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 53 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

□□□□□: 10(of 10)

Seniorinnen 2 TW 45-49)

□□□□□□□: 1:13:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:33	27:06	10	4:10	52	6:37	0.50	13:33	27:06	9	2:16	13		
Schwimmen □□□	0.50	13:33													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:56	11:43	7	0:55	33	1:16	0.75	16:29	21:58	9	2:03	13		
Rad	20.00	46:30	2:19	10	9:26	50	12:42	20.75	1:02:59	3:02	9	11:29	13		
Rad □□□	20.25	49:26													
Laufrunde 2,5 km	2.50	14:30	5:47	9	3:38	46	4:20	23.25	1:17:29	3:19	9	14:18	7		
Lauf	2.50	18:00	7:12	10	6:52	56	7:49	25.75	1:35:29	3:42	10	22:20	53	30:54	
Lauf □□□	25.25	1:35:29													