



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Deuerling, Silke

□□□: 1:36:05

□□: Heddesheim

□□: 55

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 289 (of 307)

□□□□□/□: 54 (of 56)

□□□□□□: 1:04:35

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40-44)

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 1:13:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:52	25:44	4	3:36	44	5:56	0.50	12:52	25:44	5	3:36	14		
Schwimmen □□□	0.50	12:52													
Wechsel Schw.-R	0.25	3:10	12:39	5	0:55	45	1:30	0.75	16:02	21:22	5	4:31	14		
Rad	20.00	47:51	2:23	6	9:14	54	14:03	20.75	1:03:53	3:04	5	13:45	14		
Rad □□□	20.25	51:01													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	15:55	6:21	4	4:20	50	5:45	23.25	1:19:48	3:25	5	18:05	14		
Lauf	2.50	16:17	6:30	6	4:14	52	6:06	25.75	1:36:05	3:43	6	22:19	54	31:30	
Lauf □□□	25.25	1:36:05													