



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Alzeyer Fast Runners

□□□: 1:05:04

□□: 352

□□: 23.05 km/h

□□□□: 2:32 min/km

□□: 25.75 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 3 (of 21)

□□□□□□: 1:03:04

□□□□:

Triathlon-Staffel

□□□□□: 3(of 21)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.50	9:58	19:56	8	3:14	8	3:14	0.50	9:58	19:56	20		20	
Rad	20.25	34:20	1:41	1	-	1	-	20.75	44:18	2:08	20		20	
Lauf	5.00	20:46	4:09	5	3:28	5	3:28	25.75	1:05:04	2:31	3	2:00	3	2:00