



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Koch, Holger

□□□: 1:13:12

□□: Pfungstädter Brauerei

□□: 33

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 96 (of 322)

□□□□□/□: 89 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 25(of 46)

□□□□□□□: 57:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ km/h | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ km/h | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50 | 8:59 | 3.34 | 4 | 1:24 | 15 | 1:24 | 0.50 | 8:59 | 3.34 | 30 | | 4 | 0:14 |
| Rad | 20.00 | 41:32 | 28.89 | 14 | 5:43 | 45 | 5:43 | 20.50 | 50:31 | 24.35 | 26 | 2:26 | 6 | 2:54 |
| Lauf | 5.00 | 22:41 | 13.23 | 4 | 2:05 | 30 | 3:18 | 25.50 | 1:13:12 | 20.90 | 25 | 15:31 | 89 | 15:39 |