



## Heist, Thomas

---

Lorsch

Altersklasse: männl. AK 3 (TM 30-34) (MK3A)

Platz in der Alterklasse: 27

Gesamtplatzierung: 206

Gesamtzeit: 01:21:55

### Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Zeit	km/h	km ges.	Zeit ges.
Schwimmen	0.50	00:10:48	0.00	0.50	00:10:48
Rad	20.00	00:43:31	27.58	20.50	00:54:19
Lauf	5.00	00:27:36	10.87	0.00	01:21:55