



5. Lorsch Triathlon

Lorsch / 27.07.2008

□□□□

Helfert, Michael

□□□: 1:24:28

□□: Rono Racing Team

□□: 5

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 274 (of 379)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 228 (of 290)

□□□□□□: 57:38

□□□□:

□□□□□: 46(of 57)

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□□□: 1:02:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:27	0.00	37	4:52	173	5:35	0.50	12:27	0.00	50	2:08	34	5:05
Rad	20.00	42:51	28.00	31	7:49	150	9:28	20.50	55:18	21.70	47	7:48	31	8:27
Lauf	5.00	29:10	10.29	38	9:11	176	12:05	25.50	1:24:28	17.76	46	22:02	229	26:50