



## Lammers, John

---

Lorsch

Altersklasse: männl. AK 4 (TM 35-39) (MK4A)

Platz in der Alterklasse: 37

Gesamtplatzierung: 158

Gesamtzeit: 01:20:46

### Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km    | Zeit     | km/h  | km ges. | Zeit ges. |
|-----------|-------|----------|-------|---------|-----------|
| Schwimmen | 0.50  | 00:12:17 | 2.44  | 0.50    | 00:12:17  |
| Rad       | 20.00 | 00:44:16 | 27.11 | 20.50   | 00:56:33  |
| Lauf      | 5.00  | 00:24:13 | 12.39 | 25.50   | 01:20:46  |