



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Helms, Stefan

□□□: 1:10:07

□□: Biblis-Nordheim

□□: 45

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 67 (of 322)

□□□□□/□: 63 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 8(of 32)

□□□□□□□: 1:05:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:45	0.00	2	0:25	11	1:10	0.50	8:45	0.00	24		1	-
Rad	20.00	38:33	31.13	2	1:16	16	2:44	20.50	47:18	25.37	23		3	
Lauf	5.00	22:49	13.15	7	2:44	35	3:26	25.50	1:10:07	21.39	8	4:35	63	12:34