



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	3.43	2	0:25	11	1:10	0.50	8:45	3.43	24		1	-
Rad	20.00	38:33	31.13	2	1:16	16	2:44	20.50	47:18	26.00	23		3	
Lauf	5.00	22:49	13.15	7	2:44	35	3:26	25.50	1:10:07	21.82	8	4:35	63	12:34