



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Pfenning, Alf

□□□: 1:27:40

□□: Viernheim

□□: 101

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 264 (of 322)

□□□□□/□: 206 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 42(of 49)

□□□□□□□: 1:00:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:56	0.00	19	3:58	100	4:21	0.50	11:56	0.00	29	0:53	155	3:11
Rad	20.00	fehlt!	-	-	-	-	-	20.50	-	-	-	-	-	-
Lauf	5.00	1:15:44	3.96	42	56:18	220	56:21	25.50	1:27:40	17.11	42	27:09	206	30:07