



# 6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Koch, Holger

□□□: 1:13:12

□□: Pfungstädter Brauerei

□□: 33

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 96 (of 322)

□□□□□/□: 89 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 25(of 46)

□□□□□□□: 57:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	8:59	3.34	4	1:24	15	1:24	0.50	8:59	3.34	30		4	0:14
Rad	20.00	41:32	28.89	14	5:43	45	5:43	20.50	50:31	24.35	26	2:26	6	2:54
Lauf	5.00	22:41	13.23	4	2:05	30	3:18	25.50	1:13:12	20.90	25	15:31	89	15:39