



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Pößiger, Roland

□□□: 1:15:05

□□: KSV Reichelsheim

□□: 210

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 117 (of 322)

□□□□□/□: 107 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

Senioren 5 (TM 60-64)

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 1:15:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	12:22	0.00	6	3:19	115	4:47	0.50	12:22	0.00	10	0:20	155	3:37
Rad	20.00	39:13	30.60	1	-	23	3:24	20.50	51:35	23.26	9	-	135	3:58
Lauf	5.00	23:30	12.77	1	-	44	4:07	25.50	1:15:05	19.98	1	-	107	17:32