



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Grottke, Norbert

□□□: 1:16:11

□□: SKG Sprendlingen Triathlon

□□: 219

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 130 (of 322)

□□□□□/□: 119 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 31(of 46)

□□□□□□□: 57:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	9:25	0.00	7	1:50	24	1:50	0.50	9:25	0.00	30		155	0:40
Rad	20.00	43:14	27.76	17	7:25	63	7:25	20.50	52:39	22.79	26	4:34	135	5:02
Lauf	5.00	23:32	12.75	9	2:56	45	4:09	25.50	1:16:11	19.69	31	18:30	119	18:38