



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Friedrich, Kai

□□□: 1:09:11

□□: Seeheim

□□: 272

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 57 (of 322)

□□□□□/□: 53 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 7(of 32)

□□□□□□□: 1:05:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ km/h | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ km/h | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.50 | 8:50 | 3.40 | 3 | 0:30 | 12 | 1:15 | 0.50 | 8:50 | 3.40 | 24 | | 155 | 0:05 |
| Rad | 20.00 | 38:59 | 30.78 | 5 | 1:42 | 21 | 3:10 | 20.50 | 47:49 | 25.72 | 23 | | 135 | 0:12 |
| Lauf | 5.00 | 21:22 | 14.04 | 3 | 1:17 | 15 | 1:59 | 25.50 | 1:09:11 | 22.12 | 7 | 3:39 | 52 | 11:38 |