



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Kissel, Ralf

□□□: 1:16:36

□□: Zwingenberg

□□: 312

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 139 (of 322)

□□□□□/□: 124 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 33(of 46)

□□□□□□□: 57:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:14	0.00	5	1:39	19	1:39	0.50	9:14	0.00	30		155	0:29
Rad	20.00	41:42	28.78	15	5:53	48	5:53	20.50	50:56	23.56	26	2:51	135	3:19
Lauf	5.00	25:40	11.69	19	5:04	80	6:17	25.50	1:16:36	19.58	33	18:55	124	19:03