



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Lammers, John

□□□: 1:20:46

□□: Lorsch

□□: 322

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 190 (of 322)

□□□□□/□: 158 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 37(of 46)

□□□□□□□: 57:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:17	0.00	25	4:42	114	4:42	0.50	12:17	0.00	30	2:30	155	3:32
Rad	20.00	44:16	27.11	21	8:27	75	8:27	20.50	56:33	21.22	26	8:28	135	8:56
Lauf	5.00	24:13	12.39	14	3:37	60	4:50	25.50	1:20:46	18.57	37	23:05	158	23:13