



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Heim, Michael

□□□: 1:22:42

□□: SSG Bensheim

□□: 335

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 210 (of 322)

□□□□□/□: 172 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 29(of 38)

□□□□□□□: 57:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:08	0.00	5	1:30	41	2:33	0.50	10:08	0.00	27		155	1:23
Rad	20.00	45:56	26.12	17	8:28	93	10:07	20.50	56:04	21.40	28	3:49	135	8:27
Lauf	5.00	26:38	11.26	17	7:15	87	7:15	25.50	1:22:42	18.14	29	25:09	172	25:09