



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Nassau, Jörg

□□□: 1:09:38

□□: Riedstadt

□□: 362

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 59 (of 322)

□□□□□/□: 55 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 14(of 46)

□□□□□□□: 57:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	7:35	0.00	1	-	1	-	0.50	7:35	0.00	30	-	-	155
Rad	20.00	38:34	31.11	7	2:45	17	2:45	20.50	46:09	26.00	26	-	-	135
Lauf	5.00	23:29	12.78	8	2:53	43	4:06	25.50	1:09:38	21.54	14	11:57	55	12:05