



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Spitzer, Ingo

□□□: 1:09:11

□□: TCEC Mainz

□□: 114

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 56 (of 322)

□□□□□/□: 52 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 8(of 38)

□□□□□□□: 57:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:10	0.00	10	2:32	72	3:35	0.50	11:10	0.00	27		155	2:25
Rad	20.00	38:38	31.06	2	1:10	18	2:49	20.50	49:48	24.10	28		135	2:11
Lauf	5.00	19:23	15.48	1	-	1	-	25.50	1:09:11	21.68	8	11:38	52	11:38