



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Küstermann, Benedikt

□□□: 1:06:59

□□: SC Oberursel

□□: 179

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 36 (of 294)

□□□□□/□: 35 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 8(of 29)

□□□□□□□: 58:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|---------------|-------|---------|-------|----|------|----|-------|-------|---------|-------|----|------|-----|------|
| | km | □□ | km/h | - | - | □ | □ | km | □□ | km/h | - | - | □ | □ |
| Schwimmen | 0.50 | 8:57 | 0.00 | 7 | 1:29 | 30 | 1:46 | 0.50 | 8:57 | 0.00 | 30 | | 220 | 0:32 |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 8:57 | | | | | | | | | | | | |
| Rad | 20.00 | 37:45 | 31.79 | 9 | 4:07 | 42 | 4:34 | 20.50 | 46:42 | 25.70 | 30 | 2:04 | 219 | 3:35 |
| Rad □□□ | 20.00 | 37:45 | | | | | | | | | | | | |
| Lauf | 5.00 | 20:17 | 14.79 | 9 | 8:18 | 58 | 10:08 | 25.50 | 1:06:59 | 22.39 | 8 | 8:46 | 40 | 8:46 |
| Lauf □□□ | 25.00 | 1:06:59 | | | | | | | | | | | | |