



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Pomowski, Christian

□□□: 1:13:02

□□: 325

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 83 (of 294)

□□□□□/□: 79 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 15(of 29)

□□□□□□□: 58:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:03	0.00	15	3:35	103	3:52	0.50	11:03	0.00	30	1:49	220	2:38
Schwimmen □□□	0.50	11:03												
Rad	20.00	38:49	30.91	14	5:11	60	5:38	20.50	49:52	24.06	30	5:14	219	6:45
Rad □□□	20.00	38:49												
Lauf	5.00	23:10	12.95	21	11:11	129	13:01	25.50	1:13:02	20.54	15	14:49	86	14:49
Lauf □□□	25.00	1:13:02												