



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Kociok, Sebastian

□□□: 1:12:44

□□: Offenbach

□□: 313

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 74 (of 294)

□□□□□/□: 72 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 14(of 29)

□□□□□□□: 58:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:51	0.00	22	4:23	137	4:40	0.50	11:51	0.00	30	2:37	220	3:26
Schwimmen □□□	0.50	11:51												
Rad	20.00	39:10	30.64	15	5:32	64	5:59	20.50	51:01	23.52	30	6:23	219	7:54
Rad □□□	20.00	39:10												
Lauf	5.00	21:43	13.81	18	9:44	87	11:34	25.50	1:12:44	20.62	14	14:31	79	14:31
Lauf □□□	25.00	1:12:44												