



7. Lorsche Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Serr, Heidi

□□□: 1:14:00

□□: TG Tria Rüsselsheim

□□: 251

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 101 (of 317)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 9 (of 76)

□□□□□□: 1:02:40

□□□□:

□□□□□: 1(of 15)

Seniorinnen 1 (TW 40-44)

□□□□□□□: 1:14:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□	
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□	
Schwimmen	0.50	10:24	2.88	2	0:44	14	2:44	0.50	10:24	2.88	14	-	-	67	
Rad	20.00	34:51	34.43	2	0:51	2	0:51	20.50	45:15	27.18	15	-	-	70	
Lauf	5.00	28:45	10.43	10	5:18	47	9:52	25.50	1:14:00	20.68	1	-	-	9	11:20