



5. Lorsch Triathlon

Lorsch / 27.07.2008

□□□□

Ludwig, Ralf

□□□: 1:21:09

□□: Bickenbach

□□: 285

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 231 (of 379)

□□□□□/□: 198 (of 290)

□□□□□□: 57:38

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 42(of 62)

□□□□□□□: 1:01:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:07	0.00	37	4:45	161	5:15	0.50	12:07	0.00	56	0:54	35	4:45
Rad	20.00	42:35	28.18	33	7:25	144	9:12	20.50	54:42	21.94	53		231	7:51
Lauf	5.00	26:27	11.34	30	4:42	115	9:22	25.50	1:21:09	18.48	42	19:40	199	23:31