



# 5. Lorsch Triathlon

Lorsch / 27.07.2008

□□□□

Rohde, Ralf

□□□: 1:28:44

□□: Kath. Kirchenmusikverein Lampert

□□: 300

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 322 (of 379)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 259 (of 290)

□□□□□□: 57:38

□□□□:

□□□□□: 27(of 33)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:06:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	10:11	0.00	5	1:15	66	3:19	0.50	10:11	0.00	32		15	2:49
Rad	20.00	44:21	27.06	19	9:21	176	10:58	20.50	54:32	22.00	26		231	7:41
Lauf	5.00	34:12	8.77	22	14:52	217	17:07	25.50	1:28:44	16.90	27	22:28	260	31:06