



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Rohde, Ralf

□□□: 1:25:06

□□: Kath. Kirchenmusikverein Lampertheim

□□: 238

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 237 (of 322)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 188 (of 240)

□□□□□□: 57:33

□□□□:

□□□□□: 39(of 49)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:00:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	10:06	0.00	7	2:08	39	2:31	0.50	10:06	0.00	12		155	1:21
Rad	20.00	44:17	27.10	15	8:23	76	8:28	20.50	54:23	22.07	11	2:16	135	6:46
Lauf	5.00	30:43	9.77	22	11:17	120	11:20	25.50	1:25:06	17.63	39	24:35	188	27:33