



6. Lorsch Triathlon

Lorsch / 02.08.2009

□□□□

Rühl, Ramona

□□□: 1:28:20

□□: SKG Sprendlingen

□□: 60

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 272 (of 322)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 61 (of 82)

□□□□□□: 1:04:29

□□□□:

□□□□□: 9(of 12)

weibl. AK 2 (TW 25-29)

□□□□□□□: 1:12:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	13:40	0.00	7	2:42	46	5:55	0.50	13:40	0.00	3	2:42	53	2:12
Rad	20.00	46:53	25.60	3	1:48	32	9:04	20.50	1:00:33	19.82	2	3:22	51	
Lauf	5.00	27:47	10.80	2	1:09	24	5:15	25.50	1:28:20	16.98	9	15:40	61	23:51