



7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Thösen, Frank

□□□: 1:14:02

□□: Ludwigshafen

□□: 102

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 105 (of 317)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 94 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

□□□□□: 15(of 43)

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:36	0.00	21	3:27	100	4:12	0.50	11:36	0.00	38		181	3:15
Rad	20.00	40:06	29.93	14	6:25	67	10:44	20.50	51:42	23.21	38		212	9:42
Lauf	5.00	22:20	13.43	13	3:38	60	15:36	25.50	1:14:02	20.26	15	13:19	95	16:18