



7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Ruhs, Mirko

□□□: 1:04:28

□□: Heppenheim

□□: 170

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 18 (of 317)

□□□□□/□: 16 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 2(of 29)

□□□□□□□: 1:03:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	9:32	0.00	4	1:07	28	2:08	0.50	9:32	0.00	18		181	1:11
Rad	20.00	35:40	33.64	3	2:04	18	6:18	20.50	45:12	26.55	20		212	3:12
Lauf	5.00	19:16	15.57	2	8:00	10	12:32	25.50	1:04:28	23.27	2	0:51	17	6:44