



7. Lorsche Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Rohde, Ralf

□□□: 1:25:56

□□: Kath. Kirchenmusikverein Lamperth.

□□: 181

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 248 (of 317)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 199 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

□□□□□: 34(of 41)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:00:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	10:22	2.89	7	2:40	52	2:58	0.50	10:22	2.89	12		181	2:01
Rad	20.00	43:59	27.28	22	10:20	126	14:37	20.50	54:21	22.63	37	9:13	212	12:21
Lauf	5.00	31:35	9.50	33	12:55	195	24:51	25.50	1:25:56	17.80	34	25:16	200	28:12