



7. Lorsche Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Elsinger, Jörg

□□□: 1:10:33

□□: Erdinger Alkoholfrei Team

□□: 239

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 62 (of 317)

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 57 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

□□□□□: 11(of 28)

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□□□: 1:01:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	8:46	3.42	2	0:13	11	1:22	0.50	8:46	3.42	20	-	181	0:25
Rad	20.00	38:18	31.33	6	4:44	45	8:56	20.50	47:04	26.13	1	-	212	5:04
Lauf	5.00	23:29	12.78	12	5:26	81	16:45	25.50	1:10:33	21.69	11	9:08	58	12:49