



# 7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Rippl, Helmut

□□□: 1:45:56

□□: SKV Mörfelden Walldorf

□□: 180

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 310 (of 317)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 237 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Senioren 7 (TM 70-74)

□□□□□□□: 1:28:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	18:09	0.00	2	3:30	179	10:45	0.50	18:09	0.00	1	-	181	9:48
Rad	20.00	51:33	23.28	2	5:09	181	22:11	20.50	1:09:42	17.22	1	-	212	27:42
Lauf	5.00	36:14	8.28	3	8:23	207	29:30	25.50	1:45:56	14.16	3	17:02	238	48:12