



7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Koch, Ingolf

□□□: 1:09:00

□□: TSV MA- Sandhofen

□□: 323

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 51 (of 317)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 47 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

□□□□□: 9(of 41)

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□□□: 1:00:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	-	-	31		181		0.50	-	-	31		181	
Rad	20.00	49:02	24.47	30	15:23	171	19:40	20.50	49:02	24.47	37	3:54	212	7:02
Lauf	5.00	19:58	15.03	4	1:18	16	13:14	25.50	1:09:00	21.74	9	8:20	47	11:16