



7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Ferreira-Adam, Marcos

□□□: 1:14:12

□□: Mainz-Kostheim

□□: 326

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 108 (of 317)

□□□□□/□: 97 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

männl. AK 3 (TM 30-34)

□□□□□: 15(of 28)

□□□□□□□: 1:01:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	-	-	20		181		0.50	-	-	20		181	
Rad	20.00	48:48	24.59	20	15:14	169	19:26	20.50	48:48	24.59	25	1:44	212	6:48
Lauf	5.00	25:24	11.81	16	7:21	130	18:40	25.50	1:14:12	20.22	15	12:47	98	16:28