



# 7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Hafner, Frank

□□□: 1:19:55

□□: Frankfurt

□□: 296

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 178 (of 317)

□□□□□/□: 150 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 19(of 29)

□□□□□□□: 1:03:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	-	-	24		181		0.50	-	-	24		181	
Rad	20.00	55:49	21.50	24	22:13	197	26:27	20.50	55:49	22.04	26	3:48	212	13:49
Lauf	5.00	24:06	12.45	14	12:50	104	17:22	25.50	1:19:55	19.14	19	16:18	151	22:11