



7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Rühl, Ramona

□□□: 1:26:56

□□: SKG Sprendlingen

□□: 15

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 257 (of 317)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 54 (of 76)

□□□□□□: 1:02:40

□□□□:

□□□□□: 9(of 12)

weibl. AK 2 (TW 25-29)

□□□□□□□: 1:02:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:02	0.00	6	3:02	46	4:22	0.50	12:02	0.00	3	3:02	67	
Rad	20.00	45:44	26.24	5	8:16	39	11:44	20.50	57:46	20.77	3	11:18	70	
Lauf	5.00	29:10	10.29	8	10:17	50	10:17	25.50	1:26:56	17.25	9	24:16	54	24:16