



# 7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Ruthe, Heidi

□□□: 1:26:25

□□: Seeheim-Jugenheim

□□: 55

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 253 (of 317)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 51 (of 76)

□□□□□□: 1:02:40

□□□□:

□□□□□: 11(of 14)

weibl. AK 4 (TW 35-39)

□□□□□□□: 1:03:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:53	2.52	9	4:13	44	4:13	0.50	11:53	2.52	14	1:08	14	
Rad	20.00	44:42	26.85	8	9:22	36	10:42	20.50	56:35	21.74	11	5:13	17	
Lauf	5.00	29:50	10.06	7	10:03	55	10:57	25.50	1:26:25	17.70	11	22:46	51	23:45