



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	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:53	0.00	9	4:13	44	4:13	0.50	11:53	0.00	14	1:08	14	
Rad	20.00	44:42	26.85	8	9:22	36	10:42	20.50	56:35	21.21	11	5:13	17	
Lauf	5.00	29:50	10.06	7	10:03	55	10:57	25.50	1:26:25	17.36	11	22:46	51	23:45