



7. Lorsch Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Spitzer, Ingo

□□□: 1:07:04

□□: TCEC Mainz

□□: 131

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 36 (of 317)

□□□□□/□: 33 (of 241)

□□□□□□: 57:44

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 7(of 43)

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:40	0.00	15	2:31	62	3:16	0.50	10:40	0.00	38		181	2:19
Rad	20.00	36:34	32.82	4	2:53	26	7:12	20.50	47:14	25.41	38		212	5:14
Lauf	5.00	19:50	15.13	3	1:08	14	13:06	25.50	1:07:04	22.37	7	6:21	34	9:20