



# 7. Lorsche Triathlon 2010

Lorsch / 01.08.2010

□□□□

Rüdiger, Kathrin

□□□: 1:31:46

□□: Lorsch

□□: 80

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 280 (of 317)

□□□□□/□: 63 (of 76)

□□□□□□: 1:02:40

□□□□:

Seniorinnen 1 (TW 40-44)

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:14:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:34	0.00	9	1:54	36	3:54	0.50	11:34	0.00	14		8	
Rad	20.00	45:19	26.48	9	11:19	38	11:19	20.50	56:53	21.10	6	4:33	11	
Lauf	5.00	34:53	8.60	14	11:26	68	16:00	25.50	1:31:46	16.35	12	17:46	63	29:06