



# 8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Ruhs, Mirko

□□□: 1:02:28

□□: SC H

□□: 167

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 13 (of 294)

□□□□□/□: 13 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 3(of 35)

□□□□□□□: 59:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	9:19	0.00	9	2:08	39	2:08	0.50	9:19	0.00	36		220	0:54
Schwimmen □□□	0.50	9:19												
Rad	20.00	35:09	34.14	2	1:58	12	1:58	20.50	44:28	26.99	36		219	1:21
Rad □□□	20.00	35:09												
Lauf	5.00	18:00	16.67	3	0:27	19	7:51	25.50	1:02:28	24.01	3	3:18	14	4:15
Lauf □□□	25.00	1:02:28												