



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Ludwig, Ralf

□□□: 1:25:11

□□: Zwingenberg

□□: 150

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 219 (of 294)

□□□□□/□: 175 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 40(of 45)

□□□□□□□: 1:00:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:22	0.00	35	4:48	156	5:11	0.50	12:22	0.00	46		220	3:57
Schwimmen □□□	0.50	12:22												
Rad	20.00	49:16	24.36	43	15:57	199	16:05	20.50	1:01:38	19.47	46	8:12	219	18:31
Rad □□□	20.00	49:16												
Lauf	5.00	23:33	12.74	29	13:24	136	13:24	25.50	1:25:11	17.61	41	25:00	184	26:58
Lauf □□□	25.00	1:25:11												