



# 8. Lorsche Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Nassau, Jörg

□□□: 1:12:47

□□: Riedstadt

□□: 221

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 76 (of 294)

□□□□□/□: 74 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

Senioren 1 (TM 40-44)

□□□□□: 16(of 45)

□□□□□□□: 1:00:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	7:34	0.00	1	-	3	0:23	0.50	7:34	0.00	46	-	-	220
Schwimmen □□□	0.50	7:34												
Rad	20.00	39:52	30.10	17	6:33	78	6:41	20.50	47:26	25.30	46	-	-	219 4:19
Rad □□□	20.00	39:52												
Lauf	5.00	25:21	11.83	39	15:12	172	15:12	25.50	1:12:47	20.61	17	12:36	81	14:34
Lauf □□□	25.00	1:12:47												