



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Sippel, Manfred

□□□: 1:18:56

□□: BASF Werkfeuerwehr

□□: 228

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 153 (of 294)

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□: 138 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

□□□□□: 8(of 15)

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□□□: 1:01:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	14:07	0.00	14	5:57	199	6:56	0.50	14:07	0.00	16	4:39	220	5:42
Schwimmen □□□	0.50	14:07												
Rad	20.00	42:21	28.34	7	7:42	129	9:10	20.50	56:28	21.25	15	7:10	219	13:21
Rad □□□	20.00	42:21												
Lauf	5.00	22:28	13.35	6	3:20	106	12:19	25.50	1:18:56	19.00	8	16:59	147	20:43
Lauf □□□	25.00	1:18:56												