



# 8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Spangenberg, Dirk

□□□: 1:08:00

□□: Weinheim

□□: 249

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 43 (of 294)

□□□□□/□: 42 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 5(of 31)

□□□□□□□: 1:00:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:52	0.00	18	3:53	138	4:41	0.50	11:52	0.00	32		220	3:27
Schwimmen □□□	0.50	11:52												
Rad	20.00	37:22	32.11	4	2:40	34	4:11	20.50	49:14	24.37	32		219	6:07
Rad □□□	20.00	37:22												
Lauf	5.00	18:46	15.99	4	8:23	30	8:37	25.50	1:08:00	22.06	7	7:02	47	9:47
Lauf □□□	25.00	1:08:00												