



# 8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Ruthe, Heidi

□□□: 1:28:34

□□: Seeheim-Jugenheim

□□: 93

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 240 (of 294)

□□□□□/□: 55 (of 74)

□□□□□□: 1:03:24

□□□□:

weibl. AK 4 (TW 35-39)

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 1:03:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	11:54	0.00	5	3:24	42	4:51	0.50	11:54	0.00	2		75	3:24
Schwimmen □□□	0.50	11:54												
Rad	20.00	48:00	25.00	7	12:05	53	12:05	20.50	59:54	20.03	2		75	15:29
Rad □□□	20.00	48:00												
Lauf	5.00	28:40	10.47	7	9:41	58	9:48	25.50	1:28:34	16.94	7	25:10	55	25:10
Lauf □□□	25.00	1:28:34												