



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Baust, Rolf

□□□: 1:14:24

□□: TV Dielheim

□□: 144

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 105 (of 294)

□□□□□/□: 99 (of 220)

□□□□□□: 58:13

□□□□:

Senioren 3 (TM 50-54)

□□□□□: 8(of 25)

□□□□□□□: 1:06:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	11:14	0.00	11	3:21	110	4:03	0.50	11:14	0.00	26		220	2:49
Schwimmen □□□	0.50	11:14												
Rad	20.00	41:26	28.96	10	4:16	112	8:15	20.50	52:40	22.78	26		219	9:33
Rad □□□	20.00	41:26												
Lauf	5.00	21:44	13.80	7	10:20	89	11:35	25.50	1:14:24	20.16	11	8:49	107	16:11
Lauf □□□	25.00	1:14:24												