



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Gerd Nepputh

□□□: 1:10:29

□□: Team Body Attack

□□: 113

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 35 (of 279)

□□□□□/□: 34 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 6(of 28)

□□□□□□□: 1:03:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:49	21:37	8	2:16	81	3:01	0.50	10:49	21:37	29	2:16	211	3:01
Wechsel S -> R	-	1:50	-	1	-	13	0:29	0.50	12:39	25:18	29	1:42	211	2:52
Schwimmen □□□	0.50	12:39	25:18	29	1:42	211	2:52	0.50	12:39	25:18	29	1:42	211	2:52
Rad netto	20.00	33:50	1:41	3	2:56	21	9:37	20.50	46:29	2:16	29	4:38	29	5:20
Wechsel R -> L	-	0:55	-	8	0:23	60	0:29	20.50	47:24	2:18	29	4:22	27	5:29
Rad □□□	20.00	34:45	1:44	3	2:40	21	9:08	20.50	47:24	2:18	29	4:22	27	5:29
Lauf Ziel	5.00	23:05	4:36	9	3:21	61	5:06	25.50	1:10:29	2:45	6	6:40	34	10:35