



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Frank Mucha

□□□: 1:27:36

□□: 272

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 207 (of 279)

□□□□□/□: 165 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 24(of 28)

□□□□□□□: 1:03:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:45	21:30	7	2:12	79	2:57	0.50	10:45	21:30	29	2:12	211	2:57	
Wechsel S -> R	-	5:16	-	27	3:26	205	3:55	0.50	16:01	32:01	29	5:04	211	6:14	
Schwimmen □□□	0.50	16:01	32:01	29	5:04	211	6:14	0.50	16:01	32:01	29	5:04	211	6:14	
Rad netto	20.00	43:36	2:10	26	12:42	190	19:23	20.50	59:37	2:54	29	17:46	211	18:28	
Wechsel R -> L	-	1:12	-	18	0:40	117	0:46	20.50	1:00:49	2:58	29	17:47	211	18:54	
Rad □□□	20.00	44:48	2:14	26	12:43	188	19:11	20.50	1:00:49	2:58	29	17:47	211	18:54	
Lauf Ziel	5.00	26:47	5:21	20	7:03	138	8:48	25.50	1:27:36	3:26	24	23:47	165	27:42	