



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Rafael Zarza

□□□: 1:13:10

□□: 232

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 54 (of 279)

□□□□□/□: 50 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 7(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:23	22:45	16	3:35	104	3:35	0.50	11:23	22:45	38	3:35	211	3:35
Wechsel S -> R	-	2:08	-	4	0:19	28	0:47	0.50	13:31	27:02	12	2:37	78	3:44
Schwimmen □□□	0.50	13:31	27:02	12	2:37	78	3:44	0.50	13:31	27:02	12	2:37	78	3:44
Rad netto	20.00	34:29	1:43	4	1:34	31	10:16	20.50	48:00	2:20	7	3:59	211	6:51
Wechsel R -> L	-	2:28	-	36	1:51	208	2:02	20.50	50:28	2:27	9	5:39	211	8:33
Rad □□□	20.00	36:57	1:50	10	3:02	63	11:20	20.50	50:28	2:27	9	5:39	211	8:33
Lauf Ziel	5.00	22:42	4:32	9	2:27	58	4:43	25.50	1:13:10	2:52	7	7:43	50	13:16