



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Frieder Foltz

□□□: 1:14:32

□□: 197

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 69 (of 279)

□□□□□/□: 62 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 10(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:43	23:26	18	3:55	115	3:55	0.50	11:43	23:26	38	3:55	211	3:55
Wechsel S -> R	-	3:02	-	20	1:13	119	1:41	0.50	14:45	29:30	38	3:51	211	4:58
Schwimmen □□□	0.50	14:45	29:30	38	3:51	211	4:58	0.50	14:45	29:30	38	3:51	211	4:58
Rad netto	20.00	34:40	1:43	6	1:45	34	10:27	20.50	49:25	2:24	38	5:24	211	8:16
Wechsel R -> L	-	1:03	-	13	0:26	88	0:37	20.50	50:28	2:27	9	5:39	211	8:33
Rad □□□	20.00	35:43	1:47	5	1:48	33	10:06	20.50	50:28	2:27	9	5:39	211	8:33
Lauf Ziel	5.00	24:04	4:48	13	3:49	86	6:05	25.50	1:14:32	2:55	10	9:05	62	14:38