



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Elmar Bindemann

□□□: 1:14:44

□□: 120

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 72 (of 279)

□□□□□/□: 66 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 11(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:45	25:30	25	4:57	154	4:57	0.50	12:45	25:30	38	4:57	211	4:57	
Wechsel S -> R	-	2:23	-	8	0:34	51	1:02	0.50	15:08	30:15	38	4:14	211	5:21	
Schwimmen □□□	0.50	15:08	30:15	38	4:14	211	5:21	0.50	15:08	30:15	38	4:14	211	5:21	
Rad netto	20.00	36:19	1:48	15	3:24	75	12:06	20.50	51:27	2:30	38	7:26	89	10:18	
Wechsel R -> L	-	0:39	-	2	0:02	16	0:13	20.50	52:06	2:32	38	7:17	83	10:11	
Rad □□□	20.00	36:58	1:50	11	3:03	64	11:21	20.50	52:06	2:32	38	7:17	83	10:11	
Lauf Ziel	5.00	22:38	4:31	8	2:23	55	4:39	25.50	1:14:44	2:55	11	9:17	66	14:50	