



17. Lorsche Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Hans-Peter Rapp

□□□: 1:17:28

□□: 213

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 104 (of 279)

□□□□□/□: 93 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 16(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:48	19:36	8	2:00	38	2:00	0.50	9:48	19:36	38	2:00	211	2:00
Wechsel S -> R	-	2:27	-	10	0:38	59	1:06	0.50	12:15	24:30	38	1:21	211	2:28
Schwimmen □□□	0.50	12:15	24:30	38	1:21	211	2:28	0.50	12:15	24:30	38	1:21	211	2:28
Rad netto	20.00	39:15	1:57	23	6:20	136	15:02	20.50	51:30	2:30	38	7:29	211	10:21
Wechsel R -> L	-	1:01	-	11	0:24	80	0:35	20.50	52:31	2:33	38	7:42	211	10:36
Rad □□□	20.00	40:16	2:00	23	6:21	131	14:39	20.50	52:31	2:33	38	7:42	211	10:36
Lauf Ziel	5.00	24:57	4:59	16	4:42	103	6:58	25.50	1:17:28	3:02	16	12:01	93	17:34