



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Stefan Basin

□□□: 1:19:53

□□: Waschsalon Nora Worms

□□: 209

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 132 (of 279)

□□□□□/□: 116 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 19(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:00	26:00	27	5:12	162	5:12	0.50	13:00	26:00	38	5:12	211	5:12
Wechsel S -> R	-	2:44	-	15	0:55	94	1:23	0.50	15:44	31:27	38	4:50	211	5:57
Schwimmen □□□	0.50	15:44	31:27	38	4:50	211	5:57	0.50	15:44	31:27	38	4:50	211	5:57
Rad netto	20.00	36:59	1:50	16	4:04	85	12:46	20.50	52:43	2:34	38	8:42	211	11:34
Wechsel R -> L	-	1:46	-	32	1:09	191	1:20	20.50	54:29	2:39	38	9:40	211	12:34
Rad □□□	20.00	38:45	1:56	18	4:50	94	13:08	20.50	54:29	2:39	38	9:40	211	12:34
Lauf Ziel	5.00	25:24	5:04	18	5:09	116	7:25	25.50	1:19:53	3:07	19	14:26	116	19:59