



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Michael Henter

□□□: 1:22:58

□□: LCI Speyer

□□: 43

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 164 (of 279)

□□□□□/□: 138 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 23(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:50	25:40	26	5:02	157	5:02	0.50	12:50	25:40	26	5:02	157	5:02	
Wechsel S -> R	-	3:24	-	27	1:35	148	2:03	0.50	16:14	32:28	38	5:20	211	6:27	
Schwimmen □□□	0.50	16:14	32:28	38	5:20	211	6:27	0.50	16:14	32:28	38	5:20	211	6:27	
Rad netto	20.00	38:40	1:55	22	5:45	122	14:27	20.50	54:54	2:40	38	10:53	211	13:45	
Wechsel R -> L	-	0:47	-	3	0:10	34	0:21	20.50	55:41	2:42	38	10:52	211	13:46	
Rad □□□	20.00	39:27	1:58	20	5:32	108	13:50	20.50	55:41	2:42	38	10:52	211	13:46	
Lauf Ziel	5.00	27:17	5:27	23	7:02	142	9:18	25.50	1:22:58	3:15	23	17:31	138	23:04	