



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Ralf Rohde

□□□: 1:27:29

□□: Kath. Kirchenmusikverein Lampertheim

□□: 210

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 204 (of 279)

□□□□□/□: 163 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 28(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:34	21:07	13	2:46	70	2:46	0.50	10:34	21:07	38	2:46	211	2:46
Wechsel S -> R	-	3:59	-	34	2:10	179	2:38	0.50	14:33	29:06	38	3:39	211	4:46
Schwimmen □□□	0.50	14:33	29:06	38	3:39	211	4:46	0.50	14:33	29:06	38	3:39	211	4:46
Rad netto	20.00	40:15	2:00	26	7:20	153	16:02	20.50	54:48	2:40	38	10:47	211	13:39
Wechsel R -> L	-	2:31	-	37	1:54	209	2:05	20.50	57:19	2:47	38	12:30	211	15:24
Rad □□□	20.00	42:46	2:08	28	8:51	174	17:09	20.50	57:19	2:47	38	12:30	211	15:24
Lauf Ziel	5.00	30:10	6:01	29	9:55	175	12:11	25.50	1:27:29	3:25	28	22:02	163	27:35