



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Holger Heck

□□□: 1:15:28

□□: 247

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 83 (of 279)

□□□□□/□: 73 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 6(of 17)

□□□□□□□: 1:05:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:42	25:23	13	4:25	150	4:54	0.50	12:42	25:23	13	4:25	211	4:54
Wechsel S -> R	-	3:03	-	8	1:33	121	1:42	0.50	15:45	31:30	14	5:58	143	5:58
Schwimmen □□□	0.50	15:45	31:30	14	5:58	143	5:58	0.50	15:45	31:30	14	5:58	143	5:58
Rad netto	20.00	36:10	1:48	5	4:12	72	11:57	20.50	51:55	2:31	7	7:03	211	10:46
Wechsel R -> L	-	0:42	-	6	0:11	22	0:16	20.50	52:37	2:34	6	7:05	211	10:42
Rad □□□	20.00	36:52	1:50	5	3:48	61	11:15	20.50	52:37	2:34	6	7:05	211	10:42
Lauf Ziel	5.00	22:51	4:34	7	3:06	60	4:52	25.50	1:15:28	2:57	6	10:11	73	15:34