



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Rolf Jäger

□□□: 1:40:09

□□: 156

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 265 (of 279)

□□□□□/□: 203 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 35(of 37)

□□□□□□□: 1:05:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:09	30:18	35	7:21	199	7:21	0.50	15:09	30:18	38	7:21	211	7:21
Wechsel S -> R	-	3:24	-	27	1:35	148	2:03	0.50	18:33	37:06	38	7:39	211	8:46
Schwimmen □□□	0.50	18:33	37:06	38	7:39	211	8:46	0.50	18:33	37:06	38	7:39	211	8:46
Rad netto	20.00	45:06	2:15	34	12:11	199	20:53	20.50	1:03:39	3:06	38	19:38	199	22:30
Wechsel R -> L	-	1:15	-	20	0:38	129	0:49	20.50	1:04:54	3:09	38	20:05	197	22:59
Rad □□□	20.00	46:21	2:19	34	12:26	198	20:44	20.50	1:04:54	3:09	38	20:05	197	22:59
Lauf Ziel	5.00	35:15	7:02	34	15:00	200	17:16	25.50	1:40:09	3:55	35	34:42	203	40:15