



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

**Roland Sawinski**

□□□: 1:11:52

□□: LSV Ladenburg

□□: 313

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 44 (of 279)

□□□□□/□: 42 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 1(of 12)

□□□□□□□: 1:11:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:22	20:44	2	0:37	63	2:34	0.50	10:22	20:44	13	0:37	211	2:34
Wechsel S -> R	-	1:56	-	1	-	18	0:35	0.50	12:18	24:36	1	-	211	2:31
Schwimmen □□□	0.50	12:18	24:36	1	-	211	2:31	0.50	12:18	24:36	1	-	211	2:31
Rad netto	20.00	34:50	1:44	3	10:37	39	10:37	20.50	47:08	2:17	13	5:56	211	5:59
Wechsel R -> L	-	0:46	-	2	0:11	27	0:20	20.50	47:54	2:20	13	5:18	211	5:59
Rad □□□	20.00	35:36	1:46	3	9:59	31	9:59	20.50	47:54	2:20	13	5:18	211	5:59
Lauf Ziel	5.00	23:58	4:47	2	0:38	81	5:59	25.50	1:11:52	2:49	1	-	42	11:58