



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

## Jörg Krietenstein

□□□: 1:21:37

□□: SSG Bensheim Triathlon

□□: 265

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 152 (of 279)

□□□□□/□: 131 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 1:11:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:01	22:02	4	1:16	89	3:13	0.50	11:01	22:02	4	1:16	211	3:13
Wechsel S -> R	-	2:47	-	4	0:51	100	1:26	0.50	13:48	27:36	13	1:30	91	4:01
Schwimmen □□□	0.50	13:48	27:36	13	1:30	91	4:01	0.50	13:48	27:36	13	1:30	91	4:01
Rad netto	20.00	37:08	1:51	6	12:55	88	12:55	20.50	50:56	2:29	5	9:44	211	9:47
Wechsel R -> L	-	1:29	-	10	0:54	168	1:03	20.50	52:25	2:33	5	9:49	211	10:30
Rad □□□	20.00	38:37	1:55	6	13:00	91	13:00	20.50	52:25	2:33	5	9:49	211	10:30
Lauf Ziel	5.00	29:12	5:50	6	5:52	164	11:13	25.50	1:21:37	3:12	4	9:45	131	21:43