



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Simone Emmenlauer

□□□: 1:23:30

□□: Heia Spechbach

□□: 30

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 171 (of 279)

□□□□□/□: 29 (of 69)

□□□□□□: 1:06:39

□□□□:

Seniorinnen 2 (TW 45)

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 1:22:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:45	19:30	1	-	11	1:59	0.50	9:45	19:30	1	-	70	1:59
Wechsel S -> R	-	2:29	-	1	-	15	0:47	0.50	12:14	24:27	1	-	70	2:18
Schwimmen □□□	0.50	12:14	24:27	1	-	70	2:18	0.50	12:14	24:27	1	-	70	2:18
Rad netto	20.00	39:33	1:58	6	1:45	28	4:26	20.50	51:47	2:31	1	-	70	6:23
Wechsel R -> L	-	1:08	-	1	-	39	0:30	20.50	52:55	2:34	1	-	70	6:33
Rad □□□	20.00	40:41	2:02	4	1:21	28	4:36	20.50	52:55	2:34	1	-	70	6:33
Lauf Ziel	5.00	30:35	6:06	11	9:28	51	10:18	25.50	1:23:30	3:16	3	0:35	29	16:51