



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Claudia Ranz

□□□: 1:24:12

□□: 119

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 178 (of 279)

□□□□□/□: 31 (of 69)

□□□□□□: 1:06:39

□□□□:

Seniorinnen 2 (TW 45)

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 1:22:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:48	25:36	6	3:03	42	5:02	0.50	12:48	25:36	14	3:03	42	5:02	
Wechsel S -> R	-	2:59	-	6	0:30	36	1:17	0.50	15:47	31:33	14	3:33	41	5:51	
Schwimmen □□□	0.50	15:47	31:33	14	3:33	41	5:51	0.50	15:47	31:33	14	3:33	41	5:51	
Rad netto	20.00	39:13	1:57	5	1:25	24	4:06	20.50	55:00	2:40	14	3:13	70	9:36	
Wechsel R -> L	-	1:36	-	10	0:28	59	0:58	20.50	56:36	2:45	14	3:41	70	10:14	
Rad □□□	20.00	40:49	2:02	5	1:29	30	4:44	20.50	56:36	2:45	14	3:41	70	10:14	
Lauf Ziel	5.00	27:36	5:31	5	6:29	36	7:19	25.50	1:24:12	3:18	5	1:17	31	17:33	