



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Nicola Sawinski

□□□: 1:14:55

□□: LSV Ladenburg

□□: 214

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 74 (of 279)

□□□□□/□: 7 (of 69)

□□□□□□: 1:06:39

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 1:12:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:34	19:07	3	1:48	10	1:48	0.50	9:34	19:07	10	1:48	70	1:48
Wechsel S -> R	-	1:50	-	1	-	3	0:08	0.50	11:24	22:48	10	1:28	70	1:28
Schwimmen □□□	0.50	11:24	22:48	10	1:28	70	1:28	0.50	11:24	22:48	10	1:28	70	1:28
Rad netto	20.00	38:33	1:55	3	1:46	14	3:26	20.50	49:57	2:26	10	2:17	70	4:33
Wechsel R -> L	-	0:47	-	2	0:08	9	0:09	20.50	50:44	2:28	10	1:23	70	4:22
Rad □□□	20.00	39:20	1:58	2	1:46	11	3:15	20.50	50:44	2:28	10	1:23	70	4:22
Lauf Ziel	5.00	24:11	4:50	2	1:26	10	3:54	25.50	1:14:55	2:56	2	2:23	7	8:16